

Consejo específico sobre hábitos saludables

Actividad

- Asesorar a padres, cuidadores y niños sobre hábitos y conductas saludables que favorezcan la salud física y psicoafectiva.
- Intervención preventiva con el objetivo de evitar prácticas y comportamientos perjudiciales para la salud.

Población diana

Padres y niños de todas las edades.

Periodicidad

- A demanda y de oportunidad según edad y actividad.
- En cada revisión de salud.

Definiciones

Hábitos saludables, son aquellos que instaurados de forma constante, van a mejorar la salud del paciente, y de la población general por extensión.

Herramientas

- Recomendaciones escritas acompañadas de explicación verbal en la consulta.
- Planteamiento, reflexión y si es posible solución de dudas y problemas.

1. Consejos para padres:
 - Televisión (TV) y otras tecnologías (anexo 1).
 - Ejercicio físico y deporte (anexo 2).
2. Anexos de apoyo para pediatras:
 - Anexo A. Aspectos positivos y negativos de la TV y otras tecnologías.
 - Anexo B. Recomendaciones deportivas según edad.
 - Anexo C. Limitaciones deportivas.
 - Anexo D. Recomendaciones en limitaciones físicas.

Justificación

- Existe una fuerte relación entre estilo de vida y salud (higiene bucodental, tabaquismo, ejercicio físico...).
- La educación sanitaria, mediante consejo breve tiene la intención de promover cambios para mejorar la salud individual y poblacional.

Anexos

Anexo_1: Consejo sobre televisión y otras tecnologías

1. Consejos sobre el buen uso de la televisión

- El mejor juguete del niño no es la TV sino sus padres, los juegos colectivos, la lectura y el deporte.
- Seleccionar programas y utilizarlos como aglutinador familiar.
- Los padres deben ver los programas junto con sus hijos y fomentar el diálogo constructivo.
- Los niños no deben ver solos la TV ni tenerla en su habitación (no se controla los programas que ven y se relaciona con unos peores resultados escolares). Si es preciso, usar aparatos para bloquear aquellos programas no recomendados para su edad.
- La TV no debe ser un “canguro” o una “niñera”.
- No es conveniente ver la TV durante las comidas. La comida es un buen momento para mejorar la comunicación familiar.
- Evitar los programas violentos o poco educativos (incluidos algunos dibujos animados).
- Enseñar a los niños a diferenciar lo real de lo imaginario y a tener espíritu crítico con la publicidad.
- Limitar el tiempo de estancia frente a la TV. No más de 2 horas, y preferiblemente menos de una hora al día.
- Ver la TV a una distancia de más de 6 veces el diámetro de la pantalla.

2. Consejos sobre el uso adecuado de los videojuegos

- Seleccionar adecuadamente los juegos de acuerdo a la edad del niño, eligiendo temas no sexistas, violentos o poco solidarios. El que los niños sean capaces de manejar los mandos no significa que los contenidos sean los más adecuados.
- Aplicar criterios de consumo responsable.
- Los videojuegos no deben ser elemento de premio o castigo.
- Aunque jugar es una actividad importante no debe suplir a los deportes, estudios, salidas, etc. Procurar que todas se complementen. La mayoría de los videojuegos permiten guardar la partida y disfrutarla en varias sesiones.
- No es conveniente que se utilicen como “niñeras” o para suplir el vacío que supone conciliar la vida familiar y laboral.

Anexo_1 continuación

- Negociar con ellos los momentos de juego, igual que se pactan los tiempos de estudio y las salidas. Hablar y compartir con ellos tus criterios sobre el control del tiempo.
- Conviene descansar 10-15 minutos por cada hora de juego.
- Una hora al día de juego no es perjudicial siempre que no se acumule al exceso de horas de TV.
- Ubicar el ordenador en un lugar común de la casa, no en su habitación. Esto permitirá observar informalmente lo que hacen cuando se conectan.
- Promover el juego compartido con amigos y familia. Jugar en compañía es más divertido y tiene una labor educativa. Invitar amigos a casa.
- Situarse en un lugar bien iluminado, separados de la pantalla de TV tan lejos tanto como sea posible.
- No todos los espacios públicos para el uso de videojuegos (bibliotecas, salones de ocio, cibercafés) están tutelados por educadores. El acceso a contenidos no adecuados puede estar al alcance de menores.
- Conviene conocer los gustos e intereses de los hijos, sus videojuegos preferidos. No ridiculizar sus gustos.
- El siguiente buscador permite consultar las características de los videojuegos y las habilidades que desarrollan según su edad: www.aprendeyjuegaconea.com

3. Consejos sobre el uso de Internet

- Explicar a los hijos las ventajas e inconvenientes que tiene Internet.
- Enseñarles a distinguir los contenidos de calidad de los menos fiables.
- No permitir citas con personas “conocidas por Internet” sin la compañía de los padres y en un lugares públicos.
- Enseñar a los hijos a proteger sus datos personales: domicilio, teléfono, colegio, no compartir fotos.
- Utilizar los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a sitios no adecuados.
- No efectuar nunca compras sin la supervisión de los padres.
- No aceptar material enviado por desconocidos o archivos de procedencia dudosa.
- Establecer horarios y duración de las conexiones, que han de ser respetados.
- No permitir el uso del ordenador de madrugada.
- El ordenador debe estar en sitios comunes de la casa, no en su habitación.

Anexo_1 continuación

- Los padres deben acompañar a los hijos en su experiencia on-line y satisfacer sus dudas e inquietudes.
- Los hijos deben comprometerse a contar a los padres cualquier situación molesta en la red y también a comportarse civilizadamente, incluyendo el lenguaje.
- No usar el ordenador como una “niñera electrónica”.
- Los padres deben conocer a los amigos on-line de sus hijos.

Libros recomendables:

1. Aguaded JI. Convivir con la TV. Familia, educación y recepción televisiva. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica; 1999.
2. Bermejo J. Mi hijo y la televisión. Madrid: Editorial Pirámide; 2006.
3. Jaudenes M. Cómo usar las nuevas tecnologías en familia (2006). Madrid: Editorial Librería pedagógica; 2006.
4. Tisseron S. Internet, videojuegos, televisión: manual para padres preocupados. Barcelona: Editorial Grao; 2006.

Direcciones de Internet para padres:

www.disney.fr
www.getnetwise.org
www.safekids.com
www.safeteens.com
www.safeweb.com (filtro gratuito, introduciendo el sitio web a visitar lo analiza)
www.net-consumers.org/erica/spanish.htm
www.protecciondemenores.org
www.capitannet.com
www.aeped.es/comunicado/decalogo.htm

Webs para niños:

www.cabezoncanoso.com/frosti/presentacion_s.htm (actividades educativas para niños de 3-4 años)
www.amigodepapel.com (estimula el hábito de lectura entre los 7 y 12 años)
www.chicomania.com (4-12 años)
www.chiqui.com
www.pipoclub.com/espanol/juegos/home.htm
www.elhuevodechocolate.com
www.pnte.cfnavarra.es/piki/
www.educalia.org
www.mediometro.com/index2.html
www.lastresmellizas.com/
www.museothyssen.org/pequenothyssen/default.html
www.pequenet.com
www.aulainfantil.com
www.storyplace.org
http://usuarios.lycos.es/cuentame_un_cuento/menu.htm
<http://pacomova.eresmas.net/>
www.poesia-infantil.com

Anexo_2: Consejo sobre ejercicio físico y deporte

- En edades tempranas es preferible el juego libre y la actividad física espontánea.
- Todos los niños escolares deberían participar regularmente en alguna actividad física.
- En escolares y adolescentes se recomiendan 60 minutos de ejercicio diario, de intensidad moderada a vigorosa, apropiado a su edad.
- Promover la actividad física como medio para fomentar un estilo de vida saludable.
- El deporte en el que participe el niño debe estar de acuerdo con su deseo, no con el de sus padres.
- Los padres y otros miembros de la familia son el modelo para la participación en deportes, y deben animar a sus hijos a realizar actividades físicas comunes.
- El objetivo es buscar la participación y el disfrutar con el deporte en sí, la relación con los compañeros, el aprendizaje de normas, no la competición ni la victoria.
- La ropa debe ser adecuada y ligera.
- El entrenamiento debe ser progresivo.
- Desaconsejar el uso de sustancias dopantes, advertir de sus riesgos.
- Una dieta equilibrada es suficiente, no son precisos suplementos de hierro ni vitaminas.

**Consejos para prevenir la enfermedad por calor
(deshidratación y/o alteraciones hidroelectrolíticas)**

- Beber unos 240 cc de agua fresca 15 minutos antes de la competición.
- Seguir bebiendo antes de sentir sed, cada 20-30 minutos durante el ejercicio.
- Beber siempre que se sienta sed, sobre todo si hay exceso de peso o una temperatura ambiental elevada, así como una alta humedad.
- Seguir bebiendo tras la sed.
- Pesarse antes y después del ejercicio (reponer un litro de líquido por cada kilogramo de peso).
- No son necesarios aportes electrolíticos o de glucosa extras. El agua a 12-13 °C es la bebida ideal.
- La ropa debe ser adecuada y ligera.
- Realizar un entrenamiento previo progresivo precompetición (30 minutos de ejercicio aeróbico, al menos 4 días a la semana).
- Aclimatarse al esfuerzo (8-10 días previos a ejercicios importantes con temperaturas elevadas).

Anexos de apoyo para pediatras

Anexo_A: Aspectos positivos y negativos de la TV y tecnologías

Aspectos positivos

1. De la TV y otras tecnologías:

- Entretenimiento y ocio para reducir el estrés diario.
- Amplía la visión del mundo, aumenta la información (viajes virtuales, fenómenos desconocidos).
- Fuente de conocimientos científicos, culturales, históricos o sociales.
- Estimula la curiosidad, fantasía e imaginación.
- Es un elemento de diálogo si se seleccionan bien los programas.
- Ayuda a conocer los valores humanos, diferentes estilos de vida, distintas culturas y formas de pensar.
- Fuente de aprendizaje y educación.
- Aumenta el lenguaje y el vocabulario, sobre todo en la primera infancia.
- Favorece el aprendizaje precoz de la lectura y aritmética simple en preescolares.
- Estimula la práctica de lenguas extranjeras.
- Contribuye en las campañas de educación para la salud, la educación cívica y la solidaridad.
- Acorta distancias intergeneracionales.

2. De los videojuegos:

- Pueden servir para introducir a los niños en el mundo de la tecnología informática.
- Mejoran la orientación tempo-espacial y la coordinación oculo-manual.
- Mejoran la atención, la rapidez de reflejos, la memoria, y la rapidez de razonamiento.
- Mejoran la concentración.
- Pueden ayudar en la adquisición de conceptos numéricos, reconocimiento de palabras e identificación de objetos y colores.

3. De Internet:

- Es la mayor recopilación del saber humano, que bien utilizado contribuirá a la formación de los niños.
- Permite la comunicación entre personas.

Anexo_A continuación

Aspectos negativos

Comunes a todos ellos, aunque con algunas particularidades, pueden:

- Fomentar el consumismo, crear falsas necesidades inalcanzables, lo que puede ocasionar frustración y violencia en algunos niños.
- Crear imágenes irreales de sus ídolos, falsas ideas de belleza y felicidad.
- Fomentar el culto al dinero, obsesión por el sexo, vida frívola y poder.
- Utilizar a los niños como objeto y sujetos de la publicidad.
- Fomentar la pasividad, la vida fácil e inducir indiferencia ante los problemas reales.
- Fomentar el sedentarismo y reducir el tiempo dedicado a la lectura, juegos y deportes; y dificultar las relaciones personales, como la amistad, promoviendo el desarrollo de amigos solo a través de la red.
- Alterar la comunicación y convivencia familiar.
- Llegar a sustituir a los padres (“niñera electrónica”).
- Empobrecer el lenguaje o hacerlo incorrecto y uniforme.
- Crear dependencia o adicción.
- Reforzar la agresividad, trivializar la violencia (a veces los programas más violentos son los informativos, dibujos animados y algunas películas).
- Ser fuente de publicidad enmascarada (por ejemplo, de tabaco).
- Disminuir el rendimiento escolar.
- Generar pseudoinformación manipulada en temas médicos relativos a la alimentación que pueden originar trastornos alimentarios.
- Influir en malos hábitos dietéticos (comidas basura).
- Contribuir a que los niños sean objeto de algún abuso o delito por la red.
- Enfermedades relacionadas:
 - Actitudes escolióticas, cifóticas y alteraciones en caderas.
 - Nistagmus espontáneos.
 - Conjuntivitis de repetición.
 - Fotosensibilidad.
 - Mayor progresión de los déficits de los trastornos de refracción.
 - Hipoacusia de transmisión.
 - Descargas paroxísticas en el 5-20% de niños epilépticos y el 1-2% de niños sanos.
 - Sedentarismo y obesidad (relación directa entre obesidad y número de horas de TV).

Anexo_A continuación

- Hipercolesterolemia (el n.º de horas de TV es un buen predictor).
- Picoteo.
- Trastornos alimentarios.
- Síntomas varios (más de 3 horas diarias de TV u otros juegos de ordenador sumados a ese tiempo): irritabilidad, cefalea, tics, cansancio visual, trastornos digestivos, alteraciones del sueño, terrores nocturnos, crisis de ansiedad, trastornos de memoria y aprendizaje, disminución del rendimiento escolar, vicios posturales.

Anexo_B: Recomendaciones deportivas por edad	
0-2 años	<ul style="list-style-type: none">• Juegos/psicomotricidad/volteos por el suelo.• Aprender a caer, natación como juego.• Actividades con música.
2-6 años	<ul style="list-style-type: none">• Juegos sociales tradicionales (pilla-pilla, escondite, bailes...).• Potenciar la coordinación.• Paseos al aire libre, bicicleta, natación.
6-10 años	<ul style="list-style-type: none">• Educación física en general (es más importante moverse que hacerlo correctamente).• Deportes de equipo y de balón (mano o pie).
10-13 años	<ul style="list-style-type: none">• Deportes de pelota.• Atletismo.• Ejercicios de flexoelasticidad y resistencia.
13-18 años	<ul style="list-style-type: none">• Deportes en la naturaleza y en grupo.
18-25 años	<ul style="list-style-type: none">• No hay límites mientras no se cometan exageraciones.

Anexo_C: Limitaciones deportivas**Contraindican deportes de contacto:**

- Ceguera de un ojo o miopía elevada.
- Un solo riñón funcionante.
- Hernias, criptorquidias u organomegalias.
- Trastornos de la coagulación.
- Epilepsia mal controlada.
- Espondilolistesis o inestabilidad atloaxoidea.
- Traumatismo craneoencefálico o medular grave (con intervención quirúrgica).
- Infecciones cutáneas contagiosas (herpes).
- Mononucleosis infecciosa.

Contraindican todos los deportes:

- Vértigos.
- Cardiopatías descompensadas.
- Insuficiencia renal o hepática.
- Miocardiopatía obstructiva, miocarditis y endocarditis.
- Fiebre y/o diarrea importante hasta recuperación.
- Epilepsia en deportes de riesgo.

Contraindicaciones relativas:

- Enfermedades crónicas mal controladas (DM, HTA, asma).
- Cardiopatías compensadas.
- Malformaciones menores del aparato locomotor.

Contraindicaciones respecto al medio:

- En agua: dermatopatías, otitis, sinusitis, conjuntivitis aguda.
- Ambientes calurosos: fibrosis quística, vómitos o diarreas.
- Ambientes fríos o secos: asma inducido por el esfuerzo.

Anexo_D: Recomendaciones en algunas limitaciones físicas	
Condición	Recomendación
Escoliosis leve	Natación y gimnasia correctiva
Minusvalías psicofísicas	Actividades recreativas intermitentes
Hiperactivos	Deportes interactivos que aumenten la concentración
Enfermedades neurológicas o neuromusculares	Natación, deportes adaptados en silla de ruedas, marcha o carrera suave
Inestabilidad atlantoaxoidea	No realizar estilo mariposa en natación ni tirarse de cabeza No deportes de contacto
HTA	Flexibilidad, fuerza-resistencia (muchas repeticiones y poca carga) Aeróbicos (marcha, carrera, bici, natación)
Anorexia, bulimia	Yoga, relajación, música
Drepanocitosis	Larga duración e intensidad moderada con hidratación adecuada
Asma persistente moderado a grave	Natación, waterpolo