

La vuelta al 'cole', un reto para los niños con enfermedades crónicas

- Para las familias de niños con asma, diabetes y otras patologías crónicas, septiembre puede suponer un reto aún mayor que para el resto de escolares
- La AEPap cuenta con una *Guía Informativa para Centros Docentes* que puede ser de gran utilidad para los docentes
- Los expertos recomiendan preparar a los niños unos días antes para que vayan adquiriendo los hábitos perdidos durante el verano

Madrid, 8 de septiembre de 2016.- Tras las vacaciones llega de nuevo la rutina para todos y los más pequeños se enfrentan a la vuelta al cole. Si para todos los niños es un momento muy especial, lleno de retos y novedades, para los pequeños con enfermedades crónicas y sus familias, estos días de septiembre son aún más especiales. La escuela no sólo es el lugar perfecto para fomentar hábitos de salud sino el sitio en el que los niños van a pasar muchas horas y este entorno también debe estar preparado para atender sus necesidades. La **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)** proporciona a los padres y a la comunidad escolar una gran cantidad de [material educativo, como la Guía AEPap para Centros Docentes](#), pensada para ofrecer toda la información sobre el cuidado de los niños con enfermedades crónicas, como el asma o la diabetes, en la escuela.

Esta Guía es un instrumento útil para profesores y docentes porque, aunque la mayoría de los niños en edad escolar gozan de buena salud, no es infrecuente que los pequeños presenten algunas patologías en el aula, tanto agudas como crónicas. Su objetivo es proporcionar a los profesores y otros profesionales que trabajan en los centros escolares de Educación Primaria y Secundaria, y en las escuelas infantiles, los conocimientos y habilidades necesarios para abordar estas situaciones, en ocasiones urgentes, que pueden afectar a la calidad de vida de la población infantil.

Además, el colegio es un importante escenario en la promoción de la salud, como lo demuestran las iniciativas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), [Escuelas Promotoras de Salud](#), o del propio Ministerio de Sanidad, [Ganar Salud en la Escuela](#) o el [Programa Sí!](#), que coinciden en la importancia del ‘cole’ como centro de promoción de hábitos de vida saludables desde la infancia.

Si tu hijo tiene alguna enfermedad crónica, como alergia crónica, [asma](#), [diabetes](#), [celiaquía](#), [intolerancia a determinados alimentos](#) o [algún problema en su desarrollo](#) es importante que lo sepan en su centro escolar. Además, los maestros y educadores son una figura clave en la detección temprana de algunos problemas de salud que pueden interferir en el proceso de aprendizaje de tu hijo, como los [problemas de visión](#), trastornos del lenguaje, dislexia... “La comunicación entre padres y profesores es un pilar clave en la buena salud física y emocional de nuestros hijos”, señala la Dra. Concepción Sánchez Pina, pediatra y presidenta de la AEPap.

En el caso de los [niños con asma](#), el inicio del curso puede ser una época especialmente difícil, porque el pequeño tiene contacto con un mayor número de desencadenantes en el aula, que ha permanecido cerrada durante los meses de verano. Por eso, antes de empezar el cole quizás es conveniente consultar con su pediatra si debe tomar algún tratamiento preventivo de base y dar algunas pautas de actuación y tratamiento a su profesor, preferiblemente por escrito, que incluyan consejos en caso de que el pequeño tenga síntomas en clase.

Para los [niños con diabetes](#), es conveniente que todo el personal docente del centro sepa qué hacer en caso de emergencia y dónde está la medicación. En ocasiones, estos pequeños pueden necesitar ingerir algo de alimento fuera de las horas de comida para evitar las hipoglucemias y también es posible que necesite inyectarse insulina en clase, por lo que sus profesores deben estar al tanto de su diagnóstico y facilitarle sus cuidados.

Las enfermedades crónicas suponen, más allá de lo físico, un reto emocional y psicológico para muchos pequeños, que no quieren sentirse diferentes de sus compañeros y que pueden llegar en algunos casos, a negar o disimular su propia patología por falta de aceptación. En el caso de los más pequeños, las dificultades pueden derivarse de su

incapacidad para controlar aún sus síntomas o medicación; mientras que en el caso de los adolescentes, pueden llegar a prescindir del tratamiento por su cuenta para seguir haciendo una vida lo más parecida a su grupo de amigos.

Por todo ello, para muchos menores españoles con enfermedades crónicas, la vuelta al cole puede ser un momento incluso más especial que para el resto de sus compañeros, por lo que la comunicación entre la familia y el centro escolar es clave.

Consejos para una vuelta al cole más llevadera

Aunque para algunos niños volver al colegio supone reencontrarse con sus amigos, para la mayoría volver a la rutina después de más de dos meses de vacaciones y decir hola a los madrugones y los deberes no es tarea fácil.

Por ello, según los expertos es fundamental preparar a los niños unos días antes para que la vuelta les sea más fácil y vayan poco a poco adquiriendo los hábitos perdidos durante el verano.

Comenzando por el horario, es aconsejable recuperar la costumbre de acostarse temprano para que los niños puedan madrugar con mayor facilidad y no padezcan trastornos del sueño como el [síndrome del retraso de fase](#), “esto es cuando el sueño se inicia al menos una hora más tarde lo deseado dificultando el despertar por la mañana y produciendo somnolencia diurna” explica la Dra. Sánchez.

En cuanto a la dieta, en verano tendemos a relajarnos y modificar un poco tanto el tipo de alimentación como los horarios de las comidas. Un buen desayuno es fundamental ya que aporta vitalidad para afrontar el día y facilita tanto el rendimiento mental como físico de los más pequeños, por ello conviene que unos días antes de la vuelta se vaya acostumbrando a los niños a un buen desayuno, calculando el tiempo necesario para que lo hagan sin prisa. En este [decálogo de la alimentación](#) pediatras de la AEPap recogen algunas de las claves para que los niños lleven un estilo de vida saludable.

Por otro lado conviene prepararles anímicamente destacando los aspectos positivos, es bueno que los padres hablen con los niños y transmitiéndoles tranquilidad e ilusión por el nuevo curso. “Se les puede contar todo lo que van a aprender, los nuevos amigos que van a

conocer o explicarles el reencuentro con sus compañeros y profesores” explica la doctora, y añade, “algo que suele funcionar es dejar que los niños ayuden a preparar el material escolar”.

Es aconsejable que, a ser posible, lleves a tus hijos al colegio el primer día, especialmente a los más pequeños que acuden por primera vez, ya que es un momento importante para ellos. Aunque también sea un momento duro para los padres, no conviene hacerlo demasiado largo, debiendo mostrar seguridad y confianza en el colegio y despidiéndote con naturalidad dejándole claro que volverás y que se trata de un “hasta luego”.

Es importante también elegir la mochila adecuada para adolescentes y niños, con el fin de evitar lesiones o cualquier sobrecarga muscular en la espalda. Según explican los pediatras hay diferentes aspectos a tener en cuenta; la mochila debe ser del tamaño adecuado para la edad de cada niño, es mejor si está acolchada y tiene que llevarse siempre sobre ambos hombros dejando que el peso repose en la zona alta de la espalda. “Es bueno que los padres supervisen el contenido de la mochila y enseñen a sus hijos a organizarla y a repartir bien la carga” concluye la Dra. Sánchez.

Para más información recomendamos visitar la web [Familia y Salud](#) de la AEPap, donde podrás encontrar interesantes artículos y consejos sobre el tema.

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 4.000 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición).

Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de

sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Para más información:

BERBÉS ASOCIADOS – Gabinete de prensa de AEPap

91 563 23 00

María Díaz / María Valerio

610 221 410 / 637 556 452

mariadiaz@berbes.com / mariavalerio@berbes.com