

**Los pediatras de atención primaria creen necesario que las instituciones oficiales sanitarias y de enseñanza revisen los contenidos de salud de los libros escolares**

## **El 25 por ciento de los mensajes de salud que contienen los libros de texto carecen de evidencia científica**

- **Por temática específica, en el 41,7% de los mensajes sobre accidentes en el hogar, en el 40,6% de los referidos a conducta sexual y SIDA y en el 28,6% de los referidos a consumo de alcohol, no estaban basados en evidencia alguna**
- **La vuelta al colegio implica marcar unas rutinas a los niños, lo que no sólo favorece la concentración, sino que les infundirá seguridad**
- **Los pediatras recomiendan limitar el tiempo de uso de las nuevas tecnologías a los niños y adolescentes y consideran importante que el ordenador se encuentre en un espacio común en la vivienda familiar**
- **También se suman a las últimas recomendaciones de otros especialistas que indican la necesidad de no sobrecargar las mochilas y de practicar deportes, especialmente en equipo, ya que favorecen el crecimiento físico y social**

**Madrid, 19 de septiembre de 2011.-** El colegio es una fuente saludable de conocimientos para niños y adolescentes, tanto por el propio aprendizaje como por la interacción con sus compañeros y profesores. En este sentido, y con el afán de promover hábitos de salud positivos, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) y la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) estiman necesario que sean revisados los contenidos de salud de los libros escolares al considerar que no son del todo precisos.

Según un artículo publicado recientemente en "Evidencias en Pediatría"<sup>1</sup>, casi una cuarta parte de los mensajes de salud que contienen los libros de texto tienen un nivel de evidencia desconocido. En casi el 25% de los mensajes analizados no existía evidencia científica que apoyara su contenido. Por temática específica, en el 41,7% de los mensajes sobre accidentes en el hogar, en el 40,6% de los referidos a conducta sexual y SIDA y en el 28,6% de los referidos a consumo de alcohol, no estaban basados en evidencia alguna.

Por ello, los especialistas recomiendan que no sólo se revisen los contenidos, sino que los textos sean redactados en un lenguaje fácilmente comprensible para los niños y adolescentes. Asimismo, desde el grupo de Educación para la Salud de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) se sugiere que hay que "hacer un llamamiento a las autoridades sanitarias y educativas ya que las recomendaciones de

---

<sup>1</sup> Sánchez Bueno I, Cortés Marina RB, Buñuel Álvarez JC. Los consejos sobre salud en libros de texto escolares se basan en un pobre nivel de evidencia. Evid Pediatr. 2011;7:40.

salud que aparecen en los textos escolares están basadas en un pobre nivel de evidencias científicas”.

“Si tenemos en cuenta que la población opina que la educación en la escuela es la medida más eficaz, y que la magnitud de los problemas de salud infantil lo requiere, urge que las instituciones sanitarias y educativas tomen nota y actúen sobre este tema”, añade la Dra. Esther Serrano, pediatra y coordinadora del Grupo.

### **Horarios y responsabilidades**

El inicio del curso escolar supone un cambio en las rutinas del niño y de toda la familia. Estos cambios, que los primeros días requieren de un periodo de adaptación, suponen el inicio de una etapa saludable en la que, entre otros aspectos, los niños empiezan a tener sus primeras responsabilidades. Sin embargo, la doctora Serrano subraya que “cada niño es distinto y necesita diferentes tiempos de adaptación”.

La vuelta al colegio implica marcar una rutina a los niños, que no sólo favorece la concentración, sino que les infundirá seguridad. Por ello, los pediatras destacan la importancia de establecer horarios para dormir, hacer los deberes y jugar. Aunque “la salud mental y física de los niños agradece tener unos horarios regulares, estos no tienen que ser estrictamente rígidos”, apunta la doctora Serrano.

Establecer unas normas de comportamiento no es exclusivo del periodo escolar, pero es un buen momento para afianzar conductas. Por ello, la especialista explica que “las normas no tienen que ser muchas pero sí innegociables. Se les debe explicar el porqué para que las entiendan y se debe controlar su cumplimiento”.

Asimismo, los pediatras recomiendan que los niños colaboren en las tareas domésticas más sencillas. Según la doctora Serrano, “aconsejamos que arreglen sus juguetes, ayuden a poner la mesa o preparen su ropa y mochila, ya que esto fomentará su responsabilidad”.

Otro de los aspectos más destacados por los pediatras a la hora de la escolarización es el tiempo de descanso que necesitan los niños, ya que la falta de sueño puede generar problemas de salud o un menor rendimiento escolar. En este sentido, los expertos recomiendan que “deben dormir lo suficiente para encontrarse relajados y activos al día siguiente”.

Por otra parte, no deja de ser importante limitar el tiempo de uso de las nuevas tecnologías a los niños y adolescentes. La especialista explica que “sería conveniente que el ordenador estuviera en un espacio común en la vivienda familiar” y añade que “los padres deben controlar los programas que los menores ven, ya que todos no son para niños”.

### **Dolores de espalda y actividades extraescolares**

Uno de los problemas más comunes a los que se enfrentan los menores son los dolores lumbares. Para evitarlos es conveniente hacer un buen uso de la mochila, la cual debe tener relación con la altura y edad del niño. La AEPap y la SEPEAP recomiendan que el peso máximo de la cartera no supere el 10% del peso del niño.

Para evitar los dolores de espalda también ayuda que los niños hagan alguna actividad física de forma regular. En este sentido, los pediatras recomiendan la práctica de deportes especialmente en equipo ya que favorecen el crecimiento físico y social.

## **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 2.800 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 y Grupo de Educación para la Salud), gestándose en la actualidad otros grupos de trabajo como el dedicado a la Pediatría del Desarrollo.

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 sano y enfermo, 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.

Toda la información referente a esta Sociedad se encuentra en: [www.aepap.org](http://www.aepap.org)

## **Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP)**

La Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), es una sociedad científica y profesional de ámbito nacional y de carácter no lucrativo, que se fundó en el año 1983 y cuenta en la actualidad con más de 2.400 socios.

Entre sus fines está promover el estudio de la pediatría Extrahospitalaria y la problemática del niño y del adolescente en el ámbito extrahospitalario (Centros de Salud, Ambulatorios, Consultorios públicos y privados, Consultas Externas de Hospitales, etc.), abarcando la función asistencial (preventiva, curativa y rehabilitadora), la docente (colaboración en la formación de pregrado del estudiante de Medicina en Pediatría Extrahospitalaria, en la formación de los residentes de la especialidad de Pediatría en Pediatría Extrahospitalaria, en la formación continuada del Pediatra extrahospitalaria en ejercicio y en la educación sanitaria de la población a todos los niveles) y la investigadora.

Promueve la coordinación de los Servicios de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria con los demás Servicios sanitarios y recursos sociales de la comunidad en el seno de la A.E.P. (Asociación Española de Pediatría). Igualmente colabora y representa los intereses de sus socios así como los de la pediatría extrahospitalaria y atención primaria en los diferentes Organismos y Administraciones Sanitarias y Docentes tanto a nivel Nacional como Internacional dentro del marco de la Ley.

Desarrolla su actividad a través de sus Congresos Nacionales anuales, la revista Pediatría Integral, su página web, estudios de investigación nacionales, cursos de formación continuada, talleres prácticos, grupos de trabajo y numerosas publicaciones. En su página web además de información dirigida a los profesionales se encuentra otro apartado dirigido a padres.

---

<sup>1</sup> Sánchez Bueno I, Cortés Marina RB, Buñuel Álvarez JC. Los consejos sobre salud en libros de texto escolares se basan en un pobre nivel de evidencia. Evid Pediatr. 2011;7:40.

Toda la información referente a esta Sociedad se encuentra en: [www.sepeap.org](http://www.sepeap.org)

**Para más información:**

**Berbés Asociados**

**Sara Nieto / Lara Mejías**

**Tel.: 91 563 23 00**

**[saranieta@berbes.com](mailto:saranieta@berbes.com) / [laramejias@berbes.com](mailto:laramejias@berbes.com)**