

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
 INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
 INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
 AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Recuperar rutinas de sueño y actividad física y comer sano y variado cinco veces al día, consejos de salud para la ‘vuelta al cole’

Profesionales de Pediatría recomiendan mochilas ajustadas a la espalda que no excedan el 10% del peso de los y las escolares

Jueves, 06 de septiembre de 2018

Recuperar rutinas de sueño, reservar tiempo para hacer ejercicio físico regular y comer de forma sana y variada en cinco momentos del día son las tres recomendaciones básicas ofrecidas desde Atención Primaria y el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) para una ‘Vuelta al cole con salud’.

Así lo han explicado hoy en rueda de prensa Arantza

Iñurrieta, enfermera de Pediatría del centro de salud de Barañáin, Nicolás Pilart, enfermero de Pediatría del centro de salud de San Jorge, y la pediatra Lucía Marín, también profesional de este último centro. “Hay que hacer un esfuerzo por retomar las rutinas de sueño y alimentación que hayamos podido relajar en verano. Encarar el curso con orden, equilibrio, sosiego y un extra de motivación es lo mejor que podemos hacer por la salud y el desarrollo personal de nuestros hijos e hijas”, han afirmado.

Durante sus intervenciones, los profesionales han realizado un repaso de las recomendaciones sobre alimentación, ejercicio físico, higiene y limpieza, cuidados específicos de la espalda, afectividad, seguridad, prevención de accidentes y convivencia en el entorno escolar plasmadas en los materiales de la campaña ‘Vuelta al cole con salud’, del Departamento de Salud. Estos consejos están disponibles en folletos editados por el ISPLN en [castellano](#), [euskera](#), [inglés](#), [francés](#), [árabe](#), [rumano](#) y [búlgaro](#), por ser las lenguas más frecuentes entre la población escolar navarra.

Alimentación, descanso y ejercicio regular

Como punto de partida, Nicolás Pilart ha dado las claves de una buena dieta y las ha ligado a mantener las necesarias horas de sueño, lo que se considera “el mejor alimento para el cuerpo”. El consejo es realizar cinco comidas repartidas a lo largo de la jornada, comenzando con un desayuno nutritivo que contenga proteínas (leche o yogur), carbohidratos



Arantza Iñurrieta, Nicolás Pilart y Lucía Marín, durante la rueda de prensa celebrada hoy.

de absorción lenta (pan, cereales, galletas simples sin exceso de azúcar) y algo de fruta entera (no en zumo).

El almuerzo y la merienda son clave para evitar bollería o productos procesados con exceso de azúcar o grasa. Se recomienda comer un bocadillo hecho en casa y fruta, variando el contenido y tipo de pieza. También se aconseja equilibrar la comida de mediodía con la cena, para enriquecer el aporte nutricional diario. En caso de acudir a comedores escolares, es útil seguir las sugerencias de combinación de comida-cena que suelen plantear los y las profesionales dietistas que diseñan los menús.

Respecto al sueño, resulta muy importante marcar un horario para irse a la cama y dormir un mínimo de 8-10 horas, más tiempo en las edades más tempranas. El dormitorio debe estar en ambiente silencioso, sin presencia de tabletas electrónicas, teléfonos móviles, videoconsolas u otros dispositivos electrónicos, con una temperatura de entre 18 y 20 grados y ropa de cama adecuada, que mantenga caliente a los niños y niñas, pero sin llegar a sudar. “A dormir se aprende desde la infancia y nos ayudará toda la vida”, ha indicado Pilart.

Por otra parte, se recomienda que la actividad física esté presente en la vida de la población infantil desde el inicio de la vida, con ejercicios de estimulación y masajes cuando son bebés, salidas a parques o espacios al aire libre cuando ya comienzan a ser más autónomos y actividades deportivas regladas a partir de los seis años, al menos una o dos veces a la semana. Resulta clave cambiar hábitos sedentarios e integrar la actividad física en la vida diaria, yendo al colegio o a la compra andando, subiendo escaleras en lugar de usar ascensor o practicando juegos y actividades que impliquen ejercicio.

Higiene postural y limpieza

La enfermera Arantza Iñurrieta, con larga experiencia docente en talleres de espalda, ha aconsejado marcar pautas de buenas posturas desde la infancia tanto para estar de pie como para sentarse en las mesas de estudio, sin encorvarse y adoptando posiciones que no fuercen ninguna parte del cuerpo.

Respecto a la mochila escolar, ha recomendado optar por las que pueden ajustarse a la espalda y ha recordado que no deben exceder el 10% del peso de la persona portadora. Las mochilas con carrito suelen ser más difíciles de llevar correctamente y pueden originar molestias en muñeca, hombros y espalda al arrastrarlas o generar posturas poco recomendables cuando el niño o niña las carga para subir escaleras.

La ducha en las edades de más actividad debe ser diaria, sin abusar del jabón (muchos días pueden ser solo con agua). En la edad infantil y juvenil resulta también importante una buena higiene de manos, una medida fundamental para la prevención de contagios de catarros, gripes o gastroenteritis, entre otros procesos infecciosos.

Los dientes deben lavarse después de las comidas, con pasta fluorada desde que los niños y niñas sean capaces de no tragársela. A partir de los seis años, conviene realizar la revisión anual del Programa de Atención Dental Infantil (PADI). Se aconseja el uso de ropa cómoda, de fibras naturales, y un calzado adecuado, que permita la transpiración.

Respecto a la prevención de [piojos](#), una preocupación frecuente en las consultas de Pediatría, Iñurrieta ha destacado que la medida más eficaz para evitarlos es revisar sistemáticamente (varias veces a la semana) la cabeza de los niños y de las niñas, sobre todo detrás de las orejas y en la nuca. En caso de detectar cualquier liendre o piojo, hay que actuar inmediatamente con un tratamiento farmacológico y eliminándolos mecánicamente con lendreras. Conviene además avisar al centro escolar, para actuar ante otros posibles casos.

Ante el inicio de actividades en piscinas cubiertas, gimnasios y pabellones deportivos, se recuerda también la necesidad de usar chanquetas en duchas, vestuarios y zonas de paso, para evitar la aparición de hongos o verrugas en los pies.

Motivación y buena convivencia

La pediatra Lucía Marín ha destacado la necesidad de motivar a los niños, niñas y adolescentes ante el período de adaptación que requerirán en las próximas semanas. Según ha indicado, la existencia de rutinas, orden y reglas supone una ayuda importante para la población infantil y juvenil.

Dedicar tiempo diario a estar en familia y conversar sobre posibles problemas, evitar las prisas en los desplazamientos y rutinas diarias y no sobrecargarles de actividades extraescolares es importante para que vivan con placidez y satisfacción sus obligaciones escolares. Cultivar una buena convivencia familiar y escolar, aprendiendo a respetar los diferentes roles y la diversidad cultural existente en la sociedad, favorece también la salud y el desarrollo personal.

Es recomendable asimismo promover un ocio variado (deportes, cine, lectura, pintura, tiempo para estar con amigos y amigas, etc.) y evitar consumos poco controlados en la infancia, tanto de objetos materiales (ropa o juguetes) como de alimentos nocivos (chucherías, comida procesada, dietas poco variadas) u ocio (tiempo excesivo de exposición a pantallas: televisión, videojuegos, teléfonos móviles, etc.).

La doctora Marín ha recordado además que se recomienda no fumar ante menores ni frecuentar con ellos espacios contaminados por humo de tabaco. También ha destacado la importancia de seguir las normas de seguridad vial, hacer un [uso seguro del autobús](#) urbano y escolar y usar casco, en caso de ir al colegio en bicicleta.

Como recursos de consulta, se han citado la [web de Salud del Gobierno de Navarra](#) y el blog del [Proyecto Sendo](#) (Seguimiento de Escolares Navarros para un Desarrollo Óptimo), una investigación promovida por la Universidad de Navarra y el Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea que tiene como objetivo estudiar la asociación de la dieta y los estilos de vida con diferentes enfermedades de la infancia y adolescencia. También se ha aconsejado como referencia la web [Salud y Familia](#), avalada por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.