

Varios pediatras advierten de que se "abusa" de las urgencias infantiles

- **Apelan al sentido común antes de acudir al médico y abogan por promover la educación para la salud**

- **Los pediatras recuerdan que los niños deben dormir bien, desayunar antes de ir al colegio y no acumular extraescolares**

M.J.E. . PAMPLONA Viernes, 12 de septiembre de 2008 - 04:00 h.

Ocho pediatras de la red pública ofrecieron ayer una batería de consejos para el inicio del curso.

Desayuno: el 25% de la comida diaria

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Manuela Sánchez Echenique, de la dirección de Atención Primaria, apuntó que un 25% de las calorías necesarias se deben ingerir en el desayuno. "Un buen desayuno protege frente a la obesidad y mejora el rendimiento del niño". En el desayuno se debe ingerir un lácteo (leche o yogur), un cereal y una fruta. "Se puede desayunar bien sin gastar mucho dinero", aseguró. Así, un tazón de leche con sops de pan del día anterior más una fruta es una opción. La pediatra reconoció la falta de tiempo en muchas familias pero aconsejó dedicar 15 o 20 minutos al desayuno, si es posible con los padres.

Dormir: 13 horas a los 2 años y 10 a los 8 años

Dormir poco o tener sueño interrumpido afecta a las capacidades de aprendizaje, concentración y memoria. El carácter se vuelve irritable y el sistema inmunológico se debilita, según el pediatra Fernando Urzainqui, de Berriozar. Además, no es lo mismo un niño cansado que un adulto fatigado. "El mayor se queda dormido pero el niño se vuelve distraído, desvía su atención o alborota para permanecer despierto". El especialista aconsejó que los niños de 2 años duerman 13 horas (11 a la noche y dos de siesta); a los 4 años, 11 horas (por la noche); a los 8, 10 horas; a los 12 años, 9 horas y a los 16, 8 horas. Recomendó respetar un horario para acostarse y levantarse, no dormir con el estómago vacío y propiciar la comunicación al acompañarle a la cama.

Mochila: un 10% del peso corporal

Carlos Roldán, del centro de Zizur, apuntó que el peso de la mochila no suele provocar lesiones de espalda pero si es excesivo puede causar dolor. "Hay que tener presente la relación entre el peso de la mochila, el del chico y el tiempo de transporte". Con todo, dijo, si la mochila pesa más del 10% del peso corporal es mejor usarla con carro. Éste debe tener el asa de altura regulable. En cuanto a la mochila sin ruedas, recomendó probarla para que el tamaño no supere el torso del niño. Los tirantes deben ser anchos, acolchados y regulables y debe tener un sistema que fije la mochila a la cintura.

Dolor de tripas: ir o no al colegio

Si el pediatra ha descartado otros problemas, el dolor de tripas o de cabeza no debe ser un motivo para ausentarse del colegio. Así lo indicó Teresa Virto, del centro de San Jorge. No obstante, estos trastornos deben valorarse como "signos de rechazo escolar" ya que pueden estar motivados por problemas de relación, dificultades de aprendizaje, ansiedad, etc. La pediatra recomendó no acudir a clase cuando el niño tenga fiebre de origen desconocido, dolor abdominal agudo con diarrea, crisis asmática, si ha sufrido un traumatismo craneoencefálico, o si hay una lesión articular. Tampoco si tiene enfermedades como varicela, gripe, etc. o piojos.

Extraescolares: ¿opción u obligación?

Las extraescolares son necesarias para potenciar el rendimiento académico del niño, su desarrollo personal y social, indicó Ana Giner, del centro de Mendillorri. Sin embargo, se aconseja "moderación". Según un estudio de la Universidad de Granada, un 8% de los niños y un 20% de adolescentes presentan síntomas de estrés y ansiedad por exceso de extraescolares. Por debajo de los 6 años el tiempo de extraescolares debe ser mínimo y se aconsejan las que estimulan la psicomotricidad y el lenguaje. Después, "lo ideal es tener sólo una actividad diaria y en días alternos".

Videojuegos: controlar el contenido y el tiempo

Los videojuegos ocupan un tiempo importante del ocio, sobre todo entre los niños, dijo Juan Antonio Montesinos, de Zizur. Algunos estudios responsabilizan a los videojuegos de aislar al niño e incitarle a la violencia pero otros los consideran herramientas docentes. Entre los aspectos negativos, destacó que fomentan la obesidad, facilitan la creación de estereotipos, reducen el tiempo en familia, etc. Por contra, facilitan el dominio de habilidades, mejoran la capacidad de analizar y facilitan el ejercicio de la fantasía. Con todo, recomendó supervisar el juego, controlar el tiempo (máximo 2 horas de pantallas) y promover otras actividades así como estar alerta para detectar conductas de riesgo, que pueden aparecer entre un 1% y un 3% de los niños.

Padres: esenciales en la detección de problemas

M^a José Álvarez Gómez, de Mendillorri, apostó por mantener la vigilancia sobre los niños en las revisiones para detectar precozmente cualquier problema. No obstante, quiso desdramatizar algunos problemas. "No todo preescolar que se mueve es hiperactivo", dijo. Actualmente, entre el 4-12% de los niños sufren hiperactividad y entre un 5-10% dificultades de aprendizaje. "No quiere decir que haya más. Antes no se diagnosticaba y ahora, sí", dijo. El diagnóstico precoz y su tratamiento mejoran la calidad de vida de estos niños, dijo.

Niños enfermos: los mismos derechos

Un 10% de los niños padecen enfermedades crónicas, incluyendo las discapacidades, según José Manuel Vizcay, de Ermitagaña. Estas situaciones ponen a prueba la capacidad de compromiso de las sociedad para integrar a estos niños. Por eso, es necesario abordar los casos desde un enfoque multidisciplinar entre salud, el entorno escolar y los padres.



Vino tinto "Dominio de Pingus"

Tiene un color muy negro con notas púrpura. Delicioso.

PVP: 633,40 €



Bikini Venca

Moda a precios increíbles en Venca.

PVP: 25,00 €



Una única factura con la mejor TV y el ADSL más rápido

Con router wi-fi e instalación gratuita. Ven a Orange.

PVP: 34,95 €



Si tienes un móvil libre pásate a Másmovil

Paga la mitad en tus llamadas y SMS. ¡Compréballo!

PVP: Consultar

Todas las categorías [»Visitar la tienda](#)

GRUPO LA INFORMACIÓN

[Diariodenavarra.es](#) | [Intendencias.com](#) | [Campusdenavarra.com](#) | [Campustrophy.com](#) | [Fiestasdesanfermin.com](#) | [Navarrademedios.es](#) | [Directa.tv](#)

© Diario de Navarra