

NOTA DE PRENSA

DOCE CLAVES PARA VIVIR UNA VUELTA AL COLE SALUDABLE

- **El Colegio de Farmacéuticos de Huelva difunde, con motivo del nuevo curso escolar, una docena de recomendaciones para seguir de forma cronológica y diaria y en la que se incluyen referencias al tipo de alimentación a seguir por los escolares, salud bucodental, uso de calzado adecuado o prevención de enfermedades infecciosas o contagio de piojos**

Huelva, 10 de septiembre de 2018.- Con motivo del inicio, hoy, del curso escolar, el Colegio de Farmacéuticos de Huelva ha elaborado una lista con 12 recomendaciones para padres con hijos en edad escolar a fin de que puedan ayudar a sus hijos a afrontar la vuelta al cole cargados de salud y energía positiva.

Estos consejos han sido elaborados para realizar de forma diaria, en orden cronológico, comenzando con el sueño de la noche y el inicio del nuevo día y concluyendo con la realización de actividad deportiva tras la finalización de las tareas escolares.

Entre estos consejos saludables, se incluyen referencias al tipo de alimentación que deben seguir los escolares, a cómo mantener una correcta salud bucodental, al calzado más adecuado que deben utilizar, a la prevención de enfermedades infecciosas o contagio de piojos, así como el modo en el que deben llevar su mochila o sentarse en clase, entre otros aspectos.

1. Dormir un mínimo de ocho horas diarias. Para comenzar nuestro diario debemos ‘cargar las pilas’ de nuestro cuerpo. Descansar es fundamental para rendir bien en clase y en nuestras actividades deportivas. Un niño/a en edad escolar debe dormir un mínimo de ocho horas diarias para tener las fuerzas necesarias para el día siguiente.

2. Para comenzar el día, un desayuno saludable. Si el descanso es fundamental para cargar las pilas, el desayuno es aún más importante. Es la ‘gasolina’ de nuestro cuerpo. El desayuno nos aporta el 25% de la energía y los nutrientes del día, y debe incluir como alimentos fundamentales: cereales, lácteos y fruta. Recuerda que durante el día debes hacer 4 ó 5 comidas. En la infancia, la alimentación es fundamental para el crecimiento.

3. Y tras cada comida, un buen cepillado de dientes. Ya sea tras el desayuno, el almuerzo o la cena. Tras cada una de estas comidas debemos cepillarnos correctamente los dientes, procurando que el cepillo limpie cada rincón de nuestra boca. Ya que en el verano solemos comer alimentos que favorecen la aparición de caries tales como

helados, refrescos o dulces, es recomendable que pasemos por el dentista para que nos realice una revisión. Así comprobaremos si tenemos caries o algún problema que pueda producirnos molestias.

4. Hora de ponerse los zapatos y salir para el colegio. Durante los primeros 10 años nuestro pie crece a un ritmo mayor que el resto de nuestra vida, por lo que hay que revisar una vez al mes si el zapato se ha quedado pequeño. A la hora de elegir calzado debemos tener en cuenta que debe ser ligero y flexible, reforzado en la parte posterior y en los laterales para una buena sujeción del tobillo y elaborado con materiales transpirables.

5. En vez de mochila, mejor una maleta con ruedas. Cargar todos los días con una pesada mochila de camino al colegio puede provocarnos dolores de espalda, algo que sucede más a menudo de lo que creemos. El peso de nuestra mochila no debe ser mayor al 15% de nuestro propio peso. Para evitar problemas de espalda se recomienda utilizar mochilas con ruedas.

6. En clase, siéntate bien en tu pupitre. Junto con el sobrepeso de la mochila, las malas posturas a la hora de sentarnos en clase producen también muchos dolores de espalda. Si una vez sentado tienes la espalda correctamente colocada sobre el respaldo y tu cuerpo forma un ángulo recto, lo estás haciendo correctamente.

7. ¿No ves bien la pizarra? ¿Te cuesta ver lo que pone el profesor en la pizarra? Pues debes visitar un especialista para que analice si tienes problemas de visión. Si en casa papá o mamá usan gafas habitualmente es recomendable que te hagas revisiones oculares. Podrías ser propenso a necesitarlas también.

8. Cuidado con los piojos. Los colegios son habitualmente focos de contagios de piojos. Entre un 5% y un 15% de los niños en edad escolar se han contagiado por piojos. Para evitar que estos molestos 'bichitos' campen a sus anchas por nuestro pelo, recomendamos revisar a diario el pelo de los niños en esta época y al menos una vez a la semana durante el resto del curso escolar.

9. Más bocadillos y fruta y menos bollería. Si durante el recreo desayunas es mucho mejor que te lleves un bocadillo o unas piezas de fruta. Te aportarán los nutrientes y las energías necesarias para echar la mañana y son mucho más saludables que un dulce.

10. Un poco de higiene te evitará muchas enfermedades. Hay que lavarse las manos con frecuencia para evitar enfermedades que son fáciles de contagiar en el entorno escolar.

11. Evita que fumen cerca de ti. El tabaco es muy perjudicial, tanto para los que fuman como para los que están a su alrededor. Si fuman a tu lado, pídeles que no lo hagan o aléjate. Aspirar el humo del tabaco influye que tengas resfriados, tos o asma con más frecuencia e intensidad.

12. Tras los deberes, un poco de ejercicio. Una vez que hayas completado los deberes, aprovecha y sal a hacer un poco de ejercicio en vez de ponerte a ver la televisión o jugar

con la consola, el móvil o la *tablet*. Ya sea pasear con los amigos, correr, coger la bici o practicar tu deporte favorito. Una hora de actividad física te ayudará a tener un peso adecuado y a no sufrir enfermedades en el futuro.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)