



NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS DE HUELVA OFRECEN CONSEJOS PARA QUE LOS MENORES ONUBENSES VIVAN UNA VUELTA AL COLE SALUDABLE

- **La red de oficinas de farmacia de la provincia muestra recomendaciones sobre alimentación, correcto uso de mochilas, prevención de enfermedades o uso de calzado adecuado para aquellos niños y niñas de la provincia que comienzan en estos días nuevo curso escolar**

Huelva, 9 de septiembre de 2014.- El inicio del curso escolar marca el comienzo de un nuevo periodo en el que los más pequeños de la casa deben recuperar hábitos que durante las vacaciones de verano quedaron olvidados. Pesadas mochilas repletas de libros, multitud de actividades dentro y fuera de las aulas, deberes, exámenes, mayor exposición al contagio de enfermedades...el nuevo periodo que ahora comienza, si no se toman las precauciones adecuadas, puede afectar de forma negativa a la salud de los menores. Por ello, desde el Colegio de Farmacéuticos de Huelva se ofrecen consejos prácticos encaminados a favorecer una saludable vuelta al cole:

Alimentación. La alimentación constituye el factor más determinante en el crecimiento y el desarrollo durante la infancia y la adolescencia. Es por ello que en esta etapa, y más durante el periodo escolar, deba cuidarse con celo qué alimentos ingieren niños y niñas. Una dieta equilibrada ha de distribuirse en 4 ó 5 comidas a lo largo del día, destacando sobre todo el desayuno. Y es que la primera comida del día debería proporcionar alrededor del 25% de la energía y los nutrientes del día, ya que tiene un especial efecto en el rendimiento escolar. Pese a ello, estudios indican que en España entre el 10-15% de los niños no desayuna, así como que son muy pocos aquellos que contienen todos los nutrientes de un desayuno completo, que debe incluir cereales, lácteos y fruta. En general, una nutrición adecuada, que debe incluir verduras y frutas (al menos 5 raciones al día), legumbres, y lácteos, favorece el fortalecimiento del sistema inmunológico de los niños y disminuye la aparición de enfermedades.

Dolores de espalda. Uno de los problemas más frecuentes entre los escolares es la aparición de dolores de espalda por una mala postura en el pupitre o al tener que cargar con mochilas con excesivo peso. De hecho, según los estudios científicos, antes de los 15 años, cerca del 51% de los chicos y más del 69% de las chicas ya ha padecido

dolor de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica al ser adultos.

El peso de la mochila no debe sobrepasar el 15% del peso del menor. El exceso de carga o la incorrecta colocación de la mochila pueden provocar espasmos musculares en el cuello, hombros y/o espalda siendo la escoliosis o desviación lateral de la columna vertebral la consecuencia más frecuente a largo plazo. Para evitar todos estos problemas la mejor alternativa es la utilización de carteras con ruedas, eliminando así el sobrepeso. En caso de decidirse por una mochila, ésta ha de ser: ligera, ergonómica y con los tirantes forrados. Además ha de ir siempre colocada con los dos tirantes en los hombros y por encima de la cintura. Los objetos más pesados deberán ser introducidos en la parte inferior de la mochila y en el lado que se apoya en la espalda.

Piojos. El regreso a las aulas conlleva en muchos casos un aumento en el riesgo de sufrir un contagio de piojos. De hecho, un estudio señala que entre un 4,9% y un 14% de los niños en edad escolar se ha contagiado de piojos. El contagio se produce por contacto directo con un afectado.

En los últimos años han aparecido tratamientos preventivos en base a lociones que repelen a los piojos y ayudan a disminuir, por tanto, el riesgo de contagio. Sin embargo, la mejor prevención sigue siendo seguir medidas higiénicas como evitar compartir peines, sombreros y horquillas y revisar periódicamente la cabeza de nuestros menores.

Una vez que el contagio se ha producido, los tratamientos habituales contra piojos incluyen un champú, crema o loción formulados médicamente para matar piojos y también liendres (huevos). Recientemente han aparecido nuevos productos basados en nuevos mecanismos de acción debido al aumento de resistencia de los piojos a los tratamientos tradicionales. En el caso de piojos muy resistentes es posible que también deban recetarse medicamentos por vía oral. Además del tratamiento médico (que sólo quita los piojos), e incluso en cualquier tratamiento que se emplee, debe irse pelo a pelo y quitar también las liendres, para desparasitar bien al niño y que no vuelvan a aparecer.

Problemas de visión. Los problemas de visión no diagnosticados pueden estar detrás de determinados casos de fracaso escolar. Los niños que tengan antecedentes de familiares con problemas de visión deben llevar a cabo revisiones oculares, que deberán ser periódicos en aquellos menores con dioptrías, astigmatismo o miopía.

Correcto descanso. Es imprescindible establecer una rutina a la hora de acostarse y de levantarse. Un niño en edad escolar debe dormir un mínimo de ocho horas diarias para rendir adecuadamente en clase, siendo este mayor cuanto menor sea el niño.

Cuidado de los pies. Durante los primeros 10 años el crecimiento del pie del niño es exponencial, por lo que es útil revisar una vez al mes si el zapato se le ha quedado pequeño. Debido al gran crecimiento que experimenta el pie del niño en esta fase, es muy importante la utilización de un calzado que garantice el correcto desarrollo del

pie, debiendo de reunir una serie de requisitos: Ligero y flexible, (excepto en la zona del talón), reforzado en la parte posterior y en los laterales para una buena sujeción del tobillo, y elaborado con materiales naturales y muy transpirables.

Enfermedades infecciosas. Las escuelas son el caldo de cultivo ideal para bacterias, virus y microorganismos que afectan la salud de los niños, especialmente en la primera infancia cuando el sistema inmunológico aún no se encuentra plenamente fortalecido como el de los adultos.

Dado que no existe ninguna fórmula milagrosa para evitar las infecciones infantiles, sí se pueden seguir al menos ciertas pautas y recomendaciones que ayudarán a evitar contagios, por ejemplo: lavar las manos asiduamente (previene el contagio de enfermedades respiratorias, conjuntivitis y gastrointestinales); no fumar en presencia de menores, ya que el tabaquismo pasivo en los niños aumenta la frecuencia e intensidad de resfriados, tos, otitis y asma; realizar actividades físicas regulares, acordes con la edad del niño, lo que reforzará las defensas del organismo; evitar la automedicación; y seguir de manera correcta el calendario de vacunaciones del menor.

Todos estos consejos pueden ser ampliados en la oficina de farmacia más próxima, que en la provincia de Huelva superan las 250, en la que un profesional farmacéutico ofrecerá recomendaciones personalizadas sobre qué pasos debe seguir el niño para llevar a cabo una correcta vuelta al cole, en la que los hábitos saludables beneficiarán un mejor rendimiento escolar y un buen desarrollo del menor.

Para más información:

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