



NOTA DE PRENSA

DIEZ RECOMENDACIONES SALUDABLES DE LA FARMACIA DE CÁDIZ PARA AFRONTAR LA VUELTA AL COLE

- **El Colegio de Farmacéuticos de Cádiz publica un decálogo para padres con hijos en edad escolar a fin de puedan ayudar a sus hijos a afrontar la vuelta al cole cargados de salud y energía positiva**

Cádiz, 10 de septiembre de 2015.- Hoy se produce el retorno a las clases en la escuela, y con ese motivo el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz acaba de publicar una lista de diez 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.

Conscientes de que la oficina de farmacia es el eslabón del sistema sanitario más cercano al paciente y de la estrecha relación de confianza que existe en muchos casos entre el farmacéutico y las familias del entorno, el Colegio ha elaborado estas orientaciones, a modo de recordatorio de algunos de los consejos farmacéuticos que pueden ser útiles para los padres en estas fechas.

- 1. Descansar bien, desayunar mejor.-** La regla de oro imprescindible, siempre en lo alto del podio de cualquier lista de consejos para la vuelta al cole. Es conocido, pero hay que recordarlo. Hay que respetar las horas de sueño (a cada edad, las suyas) y hay que hacer un buen desayuno. ¿Cómo lograrlo? En primer lugar, con el ejemplo. Obviamente, nuestras horas de sueño no son las mismas que las de nuestros hijos, pero si en nuestra casa a las nueve ya se respira un clima de descanso, los niños se acostarán más fácilmente. Hay por tanto que preparar la casa (luces, persianas, uso de televisión y ordenadores) de un modo que predisponga al sueño. Un rato de lectura en la cama también ayuda. Y si el descanso es sagrado, el desayuno no lo es menos. Si es posible hacerlo en familia,

mejor. Y si no, asegúrese de que se le da al desayuno el espacio y el tiempo adecuado. Llevarse de camino al cole no es nunca la mejor opción. El desayuno, mucho mejor, en la mesa, y con cereales, lácteos y fruta.

- 2. El estuche, los libros... ¿Y el cepillo de dientes?**- Habitualmente, antes de salir al cole, les revisamos a los niños la mochila para garantizarnos que lo llevan todo. El estuche, los libros, el bocadillo del recreo. ¿Y el cepillo de dientes? ¿Les metemos a nuestros hijos el cepillo o les ensañamos que deben llevarlo? Cada comida que hagan debe acabar con un cepillado de dientes, y si logramos que eso forme parte de su rutina, les estaremos dejando un gran legado para el resto de sus vidas. Particularmente para los niños que comen en el colegio, llevarse el cepillo de dientes (y usarlo, claro) es una práctica fundamental que les evitará muchas visitas al dentista.
- 3. Manos limpias.**- Lo pesado que eran nuestros padres con los de lavarnos las manos... ¡Y la razón que llevaban! Algunas veces hay que volver a las viejas costumbres, y esta es una de ellas. Un poco de higiene es mucho. Y lavarse las manos antes de llevarse nada a la boca es un hábito muy saludable que cuesta muy poco... y vale mucho.
- 4. La tecnología, mejor aliado que enemigo.**- Reconozcámoslo, nuestra intermediación en la relación de la tecnología con nuestros hijos suele resumirse en un monosílabo: "no". No cojas más el móvil. No uses más el ordenador. No puedes llevarte la tablet. El "no" también es necesario, como son necesarias las normas, y los horarios de uso, pero hay que intentar evitar plantear la relación únicamente en términos de prohibición o restricción de uso. Hay por ejemplo muchas aplicaciones (hay cientos y miles) que pueden ayudar a los niños en su vuelta al cole, desde actividades y juegos amenos para afianzar conocimientos hasta aplicaciones relacionadas con el horario o el calendario escolar.
- 5. Mueve el esqueleto.**- Todos conocemos bien el problema, más bien epidemia, de la obesidad y el sobrepeso. Resulta realmente alarmante ver que tres de cada cuatro personas en Europa tendrá sobrepeso y en algunos países casi el 100%. El número de niños con sobrepeso u obesidad infantil ha crecido en los últimos años y actualmente hay cerca de 42 millones niños con este problema, según datos de 2013 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que prevé que la cifra casi se duplique en los próximos 10 años y alcance a los 70 millones de niños en 2025. Además de tener una alimentación sana, es fundamental que los niños hagan en ejercicio, porque, de lo contrario, no quemarán las calorías que consumen. Así que después de hacer las tareas, no hay mejor ocio que hacer deporte o ir al parque a correr. Igualmente, en el recreo, donde mejor están los niños no es en la biblioteca... es en el patio corriendo y sudando.
- 6. Siéntate y siéntete bien (en casa y en la escuela).**- ¿Cómo estudia o hace las tareas tus hijos? ¿Recostado en el sofá? ¿Tumbado en la cama? ¿Inclinado sobre la mesa? Lo más probable es que sus (malas) posturas haciendo las tareas en casa encuentren su reflejo correspondiente en la escuela. ¡Es tan difícil ver a

alguien sentado con la espalda formando ángulo recto con el resto del cuerpo! Y sin embargo es fundamental para evitar problemas con la espalda. En este caso, además, como en casi todos, salud y rendimiento académico suelen ir asociados. Una postura adecuada favorece una mejor realización de la actividad intelectual.

- 7. Nada como un buen bocata.-** Y fruta, por supuesto. Pero mucho mejor un bocadillo de chorizo con pan del día que una pieza de bollería industrial. Mejor desde el punto de vista nutricional y también para los dientes. Para el recreo y la merienda, ponles un bocadillo y/o una pieza de fruta en su vida.
- 8. Si te pica, no te piques.-** Revisales el pelo todas las semanas y a diario cuando en el Colegio den la señal de alarma. Y si les pica, no te piques y da el aviso correspondiente a los tutores. Que tu hijo tenga piojos no es signo de nada, solo de que es un niño y está en la escuela. El niño más limpio del mundo coge piojos.
- 9. Evita los malos humos.-** Y no sólo los del tabaco, pero estos muy en particular. No fumes delante de tus hijos, y aconséjales que no se acerquen demasiado a los fumadores. Les evitarás resfriados y problemas de tos o asma. En un sentido figurado, ahórrales a tus hijos los malos humos innecesarios de nuestra vida de adultos, y ojo, en particular, con los grupos de whatsapps con otros padres, que son, en muchos casos, verdaderas fuentes de conflictividad y malos rollos. Cuando hay un problema con la escuela, mejor hablarlo directamente con ella.
- 10. Déjame ver tus ojos.-** Sobre todo si los entornan para ver la tele o tienes indicios de que puedan tener problemas de visión, porque no traen las tareas bien apuntadas o dicen que no entienden bien lo que el profesor pone en la pizarra. Aún sin esos indicios, es aconsejable realizar una revisión ocular todos los años, particularmente cuando en la familia todos o casi todos llevan gafas.

Para más información:

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