

CÓMO PREVENIR LA ENFERMEDAD EN EDAD ESCOLAR

La Universidad
en Internet



Contenidos

INTRODUCCIÓN. Metodología de la prevención

- ¿Cuántos niños y adolescentes beben **alcohol** o consumen algún tipo de **droga**? ¿Cómo prevenirlo?
- ¿Cuántos niños y adolescentes se ven afectados por un **embarazo** no deseado o por una **enfermedad de transmisión sexual**? ¿Cómo prevenirlo?
- ¿Cuántos niños y adolescentes sufren **alteraciones del sueño**? ¿Cómo prevenirlo?
- ¿Cuántos niños y adolescentes han sufrido algún tipo de **quemadura**? ¿Cómo prevenirlo?
- ¿Dónde podemos encontrar **información rigurosa** y segura sobre estos temas?
- Bibliografía

Metodología de la prevención

1. Programa de salud infantil (AEPap):
 - Promoción de la salud y prevención primaria: antes de que aparezca la enfermedad
 - Prevención secundaria: síntomas precoces y factores de riesgo
 - Prevención terciaria: manejo de la enfermedad
2. El límite de nuestra intervención es el respeto a la libertad de decisión.
3. La salud es el resultado de un proceso vital complejo, en el que además de las variables biológicas intervienen múltiples elementos psicoeducativos y socioculturales.
4. Establecimiento de límites: normas de comportamiento fundamentales para la convivencia. Marcar límites implica potenciar los comportamientos adecuados y reducir los inadecuados, da seguridad al niño.
5. Adolescencia: “periodo en el que el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita desde los patrones psicológicos de la niñez a la vida adulta y consolida la independencia socioeconómica” (OMS).
6. Responsabilización del paciente de su propia salud: negociación.

Prevención de accidentes

- Accidente es "todo suceso eventual, involuntario o anómalo, independiente de su gravedad, que conlleva un daño físico o psíquico como consecuencia de una falta de prevención o defecto de seguridad".
- 1ª Causa de mortalidad y morbilidad en la infancia y adolescencia.
- Hogar: cocina, baño, ventanas, dormitorios, tóxicos (fármacos, productos de limpieza), temperatura del agua, enchufes, incendios.
- Automóvil: seguridad vial.
- Calle: juegos, bicicletas, patines, patinetes, piscinas.
- Escuela: tizas, patio, juegos, escaleras.

Alcohol y otras drogas

Síntomas de alerta de inicio en el consumo de alcohol y drogas

1. Aislamiento, cansancio, descuido en el aseo personal.
2. Hostilidad y falta de cooperación exageradas.
3. Nunca cumple con la hora de llegada.
4. Tiene nuevos amigos y nunca quiere hablar de ellos.
5. No quiere decir a dónde va ni con quién.
6. Bajan las notas escolares.
7. Pierde interés por sus aficiones, deportes u otras actividades.
8. Cambio de horarios, rutinas de sueño y comidas.
9. Empeoran las relaciones con otros miembros de la familia.
10. Rehúsa hablar de la escuela, amigos y otros temas importantes.
11. Problemas de concentración, olvida las cosas.
12. Trae los ojos rojos y le gotea la nariz sin estar resfriado.
13. Desaparece el dinero en casa.

Alcohol y otras drogas

Alcohol

- El consumo de alcohol es la ingesta de alcohol.
- El consumo de riesgo: ingesta de cantidades elevadas de alcohol asociada a problemas de conducta.
- Consecuencias del consumo de alcohol: problemas de conducta, accidentes, conductas violentas, disminución del rendimiento escolar y dependencia. Daño del alcohol al feto, independientemente de la cantidad ingerida.
- Cuestionarios: Cage, Audit

Alcohol y otras drogas

Cannabis

El consumo de cannabis afecta al cerebro y produce:

- Alteraciones conductuales y cognitivas.
- De forma aguda: euforia, relajación y desinhibición.
- El consumo frecuente:

Efecto negativo en la memoria a corto plazo

Efecto negativo en el aprendizaje y la capacidad de atención

Dificultad para resolver problemas

Disminución de la capacidad para organizar los pensamientos

Disminución de la capacidad de conversar

Disminución de la capacidad de coordinación.

Alcohol y otras drogas

Cocaína

El consumo de cocaína afecta al cerebro y produce:

- Sensación de euforia, excitabilidad, hiperactividad, sociabilidad.
- Un estado de alerta.
- Deterioro de la capacidad de enjuiciar las cosas.
- Altera el funcionamiento la dopamina, clave en el control de las sensaciones de placer.
- Provoca vasoconstricción, alteraciones cardiovasculares, mayor riesgo de sufrir infartos.

Alcohol y otras drogas

Tabaco

El consumo de tabaco en estas edades produce:

- Incremento en el riesgo de padecer: tos y expectoración, mayor frecuencia y gravedad de infecciones respiratorias, disminución del rendimiento físico, dientes amarillos, enfermedad periodontal, nerviosismo y problemas de sueño, peor control del asma y, sobre todo, dependencia de la nicotina. Se relaciona también con otras conductas de riesgo como el consumo de drogas o las relaciones sexuales sin protección.
- Test de Fagerström (dependencia física a la nicotina), Test de Richmond (motivación), Test HONC (nicotina en adolescentes).
- Líneas telefónicas para el abandono del tabaco:
 - Andalucía: 900 350 800
 - Castilla y León: 901 305 030
 - Cataluña: 902 111 444 (Sanitat Respon) y 901 103 105 (Respira sin humo)
 - Madrid: 901 120 239 (Vida sin tabaco)

Alcohol y otras drogas

Riesgos para consumir drogas:

- Rebeldía.
- Amigos.
- Relaciones negativas con los adultos.
- Impulsividad.
- Historia familiar de conductas de alto riesgo.
- Problemas de consumo en la familia.
- Conflicto familiar.
- Conducta antisocial temprana y persistente.
- Fracaso académico desde la escuela primaria.
- Bajo apego a la escuela.
- Desempleo y empleo precario.
- Discriminación.

Alcohol y otras drogas

Intervenciones preventivas:

- Fomentar la autoestima: cómo se valora, se respeta y se acepta una persona como tal.
- Construir la resiliencia (capacidad de funcionar de forma apropiada a pesar de las dificultades del entorno). Se desarrolla con el apoyo que exista en el entorno.
- Fomentar la participación en actividades extraescolares y la utilización creativa del ocio y del tiempo libre.
- La escuela como una comunidad de apoyo para los alumnos, donde se sientan integrados y participen.
- Participar en el cuidado de otros a través de la comunidad.

Embarazo y ETS

- END: embarazo que ocurre cuando la mujer o la pareja no lo están buscando y no está dentro de sus planes de vida.
- ETS: infecciones en las que el mecanismo de transmisión es sexual. Concepto amplio.
- La prevención del END y de las ETS están estrechamente unidas.
- Anticoncepción en la adolescencia:
 - Consejo contraceptivo
 - Anticoncepción de urgencia
 - Preservativo masculino
 - Preservativo femenino
- El consejo de promoción de la salud sexual

Alteraciones del sueño

El patrón adulto de sueño se adquiere hacia los 5-6 años. Se compone de ciclos con 5 fases, las 4 primeras constituyen el sueño NO REM, y la quinta el sueño REM.

Fase 1: adormecimiento. Dura pocos minutos y se perciben estímulos del exterior.

Fase 2: sueño ligero, ya no se perciben estímulos externos.

Fase 3: transición al sueño profundo. Si la persona se despierta en ese momento se encuentra confusa y desorientada.

Fase 4: sueño profundo.

Fase 5: sueño REM donde se producen los sueños y se caracteriza por movimientos rápidos de los ojos. Si la persona se despierta se encuentra descansada y alerta.

Alteraciones del sueño

- Insomnio:

 - Higiene del sueño inadecuada

 - Insomnio conductual

 - Crónico

- Parasomnias:

 - Sonambulismo y terrores nocturnos o del sueño. Producido por sueño insuficiente, horarios de sueño irregulares, otros trastornos del sueño, como el síndrome de apnea/hipopnea, fiebre u otra enfermedad, algunos fármacos, dormir con la vejiga llena, estrés.

 - No se despierta y no recuerda nada.

 - Despertar confusional y pesadillas: el niño recuerda la pesadilla.

- Narcolepsia

Alteraciones del sueño

- Otras alteraciones del sueño:

Movimientos rítmicos relacionados con el sueño

Síndrome de retraso de fase (SRF): típico del adolescente.
Retraso en el inicio del sueño y en el despertar.

Síndrome de piernas inquietas (SPI): déficit de hierro y dopamina

Síndrome de apnea-hipopnea durante el sueño (SAHS):
trastorno respiratorio. Ronquido.

Alteraciones del sueño

Signos de alerta de problemas del sueño

- Mal rendimiento escolar, problemas de aprendizaje y de memoria en la escuela.
- Hiperactividad: está más activo de la cuenta.
- Agresividad, irritabilidad, problemas de comportamiento.
- Mejor comportamiento si duerme más.
- Accidentes frecuentes.
- Dolores de crecimiento.
- Dolores de cabeza por la mañana.
- Retraso en el peso y la estatura.
- Más de 5 años y se duerme durante el día.
- Despertares frecuentes.
- Tarda más de media hora en dormirse, llora.
- Ronca.
- Dificultad para despertarse por las mañanas.
- Está demasiado irritado cuando se despierta.

Alteraciones del sueño

Medidas de higiene del sueño

- Seguir una rutina constante tanto de día como durante la noche.
- Establecer un período relajante antes de dormir. Se debe evitar jugar y divertirse antes de irse a dormir.
- Controlar que los programas de televisión, videojuegos, uso de móviles, sean adecuados según la edad del niño.
- Disponer un ambiente adecuado para dormir, sin ruido, ni luces, con una temperatura agradable.
- Evitar comidas y bebidas estimulantes como refrescos de cola, chocolate.
- Evitar siestas largas, sobre todo próximas a la hora de dormir.

Quemaduras solares

La piel no olvida

Tipos de piel y exposición al sol

Tipo	Color piel	Pecas	Pelo	Quemaduras	Bronceado
I	Muy pálido	Siempre	Albino	Siempre	Nunca
II	Pálido	Frecuente	Rubio	Siempre	Mínimo
III	Claro	Raras	Rubio castaño	Moderada	Gradual
IV	Moreno	Nunca	Castaño	Mínima	Bueno
V	Moreno	Nunca	Moreno	Rara	Profundo
VI	Negro	Nunca	Negro	Nunca	negro

Quemaduras solares

Tiempo de exposición al sol

Tipo/días	I	II	III	IV	V/VI
Día 1	5 minutos	10 minutos	15/20 minutos	30 minutos	No hay riesgo de quemadura
Día 2	10 minutos	15 minutos	30/35 minutos	50 minutos	
Día 3	15 minutos	20 minutos	45/50 minutos	70 minutos	
Día 4	20 minutos	25 minutos	60/70 minutos	90 minutos	
Día 5	25 minutos	30 minutos	75/90 minutos	110 minutos	

Quemaduras solares

Factores de protección solar

Tipo de piel	I	II	III	IV	V	VI
Semana 1	Total	20	15-12	8	6	Ninguno
Semana 2	20	15	12-8	5	4	
Semana 3	16	12	8-4	3	2	

Quemaduras solares

Consejos para una buena protección solar

- A la sombra se recibe hasta un 50% de radiación solar.
- En los días nubosos hay un 20-40% de radiación ultravioleta, y a mayor altitud aumenta la intensidad de la radiación.
- Evitar la exposición en horas de máxima intensidad solar de 10-16 horas.
- Las actividades acuáticas al aire libre incrementan la exposición.
- Tener en cuenta el efecto multiplicador de superficies reflectantes (nieve, arena, agua, muros blancos).
- Usar gafas con filtros para rayos UVA y UVB por encima de 400 nm, protegen de lesiones oculares y cataratas. Las monturas deben ajustarse correctamente, próximas al globo ocular y de buen tamaño, si es posible con protección lateral.
- En espacios interiores con cristaleras no hay protección frente a los rayos UVA.
- El bronceado en las salas comerciales es peligroso. No existen datos que avalen que el bronceado “controlado” sea más seguro.

Quemaduras solares

Cómo aplicarse los fotoprotectores

- Utilizar fotoprotectores tópicos o filtros solares que tengan las siguientes características:
 - Protección frente rayos UVA y UVB.
 - Factor de protección solar (FPS) mayor o igual a 15 (a mayor FPS, mayor tiempo de exposición sin presentar quemadura solar).
 - Resistente al agua (waterproof).
 - Resistente a la fricción y roce (rubproof).
- Uso correcto de las cremas fotoprotectoras:
 - Aplicar sobre la piel seca, en casa, 30 minutos antes de la exposición.
 - Aplicar una cantidad generosa de filtro. Cuanto más gruesa es la capa, mayor es la protección.
 - Aplicar sobre toda la superficie expuesta.
 - Volver a aplicar cada 2 horas, e inmediatamente después de un baño prolongado.

Información rigurosa y segura

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria AEPap:
<http://www.aepap.org>
- <http://aplicaciones.dgt.es/enterate/flash/infantil.html>
- <http://www.infanciasegura.es>
- http://www.madrid.org/cs/Satellite?pagename=PortalEducacion/Page/EDUC_home
- ASENARCO. Asociación Española del Sueño. Teléfono: 976 282765 (Zaragoza)
E-mail: asenarco@hotmail.com Página web: <http://www.asenarco.es/>
- AEN. Asociación Española de Narcolepsia. Teléfono: 91 533 89 36 (Madrid)
Página web: <http://www.narcolepsia.org/>

Información rigurosa y segura

- AESPI. Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas. Teléfono: 91 345 41 29 (Madrid) 93 212 13 54 (Barcelona). Página web: <http://www.aespi.net/>
- Sociedad Española de Sueño. <http://www.ses.org.es/>
- Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. Medline-Plus. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002392.htm>

Bibliografía

- Programa de Salud Infantil. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria AEPap: <http://www.aepap.org/biblioteca/programa-de-salud-infantil>
- Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria.
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_489_Trastorno_sue%C3%B1o_infa dol_Lain_Entr_compl.pdf
- Los Jóvenes y la Cocaína:
[http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&blobkey=id&blobheadervalue1=filename%3D\(21\)+LOS+JOVENES+Y+LA+COCAINA.pdf&blobwhere=1155602376712&blobheadernam e1=Content- Disposition&ssbinary=true&blobheader=application%2Fpdf](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobtable=MungoBlobs&blobcol=urldata&blobkey=id&blobheadervalue1=filename%3D(21)+LOS+JOVENES+Y+LA+COCAINA.pdf&blobwhere=1155602376712&blobheadernam e1=Content- Disposition&ssbinary=true&blobheader=application%2Fpdf)