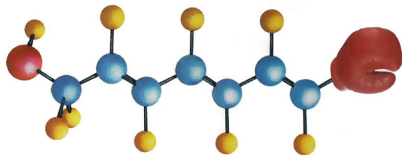


SALUD

¿DE QUÉ ENFERMAN LOS NIÑOS?

EN LA INFANCIA, LOS VIRUS SE TRANSMITEN FUNDAMENTALMENTE POR DOS VÍAS: RESPIRATORIA Y FECAL-ORAL. AUNQUE EXISTEN OTRAS INFECCIONES MÁS ASOCIADAS A CIERTAS CIRCUNSTANCIAS. FÍJATE.



TRANSMISIÓN POR VÍA FECAL-ORAL

Los bebés que no controlan esfínteres, o los preescolares que no se saben limpiar bien, tienen mayor incidencia de tener restos de heces (a veces con bacterias, virus, parásitos) en las manos, así como aquellas personas que los cuidan y cambian los pañales. Esto hace que sea más probable la transmisión de esos virus a otros niños. El que más se transmite de esta forma es el rotavirus, causa más frecuente de la gastroenteritis aguda en nuestro medio. Para tratarla ya existe vacuna, pero se cura con mucha hidratación y una dieta astringente a base de arroz, zanahoria, manzana, líquido isotónico de casa o sueros comprados en farmacia. Otros virus como éste son los astrovirus, calcivirus, adenovirus... Las famosas lombrices, que tanto pican, también se contraen por vía fecal-oral. Se recomienda que los niños lleven las uñas bien cortas y que aprendan a lavarse las manos antes de comer. Sólo pueden curarse con medicamentos y si un pequeño se infecta, tiene que tratarse toda la familia.

PEDICULOSIS

Los piojos se alimentan de la sangre del cuero cabelludo, pero al contrario de lo que se cree, ni vuelan ni se cogen por falta de higiene. Sólo se contagian por contacto directo, por eso hay que evitar que los niños se presten gorros, bufandas y diademas. El picor de cabeza es el síntoma principal. Laura Martín, directora de Head Cleaners, un centro madrileño especializado en eliminar piojos de forma profesional, aconseja llevar a los niños al cole con el pelo corto o recogido. Además, hay que comprobar que están limpios de liendres una vez por semana, peinarles con linderas y no usar tratamientos químicos si no se está infectado, pues podrían dañar el cuero cabelludo y hacer que los piojos se vuelvan resistentes a ellos. Es mejor prevenir, aunque nada funciona al 100%, con remedios naturales como el vinagre o la esencia de árbol de té. Cuando ya no tiene piojos, se debe lavar toda la ropa de cama y toallas que se hayan usado antes, y los peines y cepillos con productos desinfectantes.

DOLOR DE ESPALDA

Las mochilas y las malas posturas son las culpables. Para evitarlo, es fundamental adquirir una buena educación postural y cuidar el tipo de mochilas que usan los peques. Nunca deben superar el 10% de su peso, tienen que llevar siempre puestas las dos asas y es mejor si también van sujetas a la cintura. Hay que colocar los libros más grandes y pesados cerca de la espalda y, si en el colegio lo permiten, utilizar mochilas con carrito.

EN LA PISCINA

Si los niños van a natación, cuidado con la otitis, con frecuencia producida por la bacteria *Pseudomona*. Para evitarla, se recomienda el uso de tapones adaptados para oídos y secar bien las orejas después. Nunca se deben introducir bastoncillos en el conducto auditivo. Éstos solo deben usarse para limpiar los pliegues del pabellón auricular. En farmacias, se vende un alcohol lubricado que seca el oído del niño por dentro. Los hongos también pueden contraerse en las piscinas. De hecho, en muchas de ellas obligan a que los niños lleven calcetines de látex especialmente diseñados para evitar este tipo de contagios. Una vez finalizada la actividad, hay que secar muy bien los pies y evitar que anden descalzos incluso en el vestuario.

HAN COLABORADO: David Moreno y Francisco Álvarez de la AEP José Manuel Valencia, Médico de Cabeceira. Antonio Muñoz, Biólogo Nutricionista Integral. Laura Martín, Directora de Head Cleaners.