



▶ 23 Noviembre, 2014

La salud es cosa de niños

Servicio de Pediatría de Hospitales San Roque Maspalomas. La doctora Sara García destaca la importancia de visitar con frecuencia al pediatra y de prevenir enfermedades con una dieta sana y ejercicio

MARTA RAMOS / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La salud de los niños es una de las mayores preocupaciones de los padres y una cuestión crucial para su futuro desarrollo. Desde que nacen hasta la adolescencia, los más pequeños deben visitar con frecuencia la consulta de su pediatra, el profesional que controla que el crecimiento y desarrollo infantil, ya que sólo así pueden detectar y prevenir las posibles complicaciones que puedan surgir en el futuro.

Las patologías infantiles se clasifican en las enfermedades propias de los niños y las que aparecen en ellos pero también pueden afectar a los adultos. La doctora Sara García, especialista del Servicio de Pediatría de Hospitales San Roque Maspalomas, asegura que entre las enfermedades más frecuentes se encuentran los virus comunes como la gripe, el catarro o la gastroenteritis, que son de rápida curación, «aunque deben ser revisados por un experto porque los niños son más vulnerables que los adultos y afecta de un modo u otro según la edad que tenga el niño».

Además, destaca, los más pequeños también pueden presentar enfermedades crónicas como el asma bronquial, muy frecuente en Canarias porque guarda relación con las condiciones climáticas como la aparición de ácaros, y que deben ser diagnosticadas por el experto y tener un seguimiento para no agudizar su gravedad y garantizar el bienestar del menor para que pueda hacer vida normal. Asimismo, destaca la prevalencia de la obesidad en el Archipiélago, que actualmente presenta la tasa más alta de sobrepeso y obesidad infantil de España con un 49,6% y que debe ser tratada para evitar futuras enfermedades. En este sentido, la doctora asegura que los padres también son protagonistas de la salud de sus hijos, ya que son ellos los que deben aplicar las recomendaciones del pediatra.

La doctora destaca que con la llegada del frío a Canarias aparecen virus propios de la estación como la gripe o el catarro, aunque señaló que la aparición de estas patologías no tienen su origen en «coger frío» ya que surgen del contagio. La pediatra Sara García dice que en el mercado existen muchos fármacos mucolíticos y antitusivos para estas enfermedades, cuya eficacia en la curación «no está probada» y su efecto es «aliviar y reducir los síntomas, pero no curar». Así, recomienda no abusar de estos medicamentos, ya que «pueden tener efectos secundarios en los niños», dejar que la enfermedad evolucione, ingiriendo mucho líquido y con antitérmicos si hay fiebre, hasta su curación.



Pediatra. La doctora del Servicio de Pediatría de Hospitales San Roque Maspalomas, Sara García, en consulta.

ARCADIO SUÁREZ

EL DATO

CANARIAS, RÉCORD EN OBESIDAD

Un 49,6% de los niños tiene sobrepeso u obesidad, según los últimos datos publicados por el Ministerio de Sanidad. Malos hábitos alimenticios, como consumir bollería industrial o precocinados, y el sedentarismo disparan las cifras, que podrían disminuir si los padres supieran cómo enseñar a sus hijos rutinas saludables desde que son pequeños, ya que después será más difícil, asegura la pediatra Sara García, y añade que los niños que padecen obesidad tienen alta probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas o diabetes.

«Es asma, frecuente en Canarias, tiene que tener un seguimiento para que no se agrave»

«Es crucial cuidar la alimentación de los niños. Previene enfermedades crónicas futuras»

«No está demostrada la eficacia de los fármacos para curar los catarros o la gripe»

Consejos para el bienestar de los pequeños



La experta recomienda evitar la comida industrial.

■ Mantener hábitos de vida saludables para los niños puede resultar muy sencillo si se toman los consejos del pediatra de confianza. La vida sana está basada en dos pilares básicos: la alimentación y el ejercicio. La doctora del Servicio de Pediatría de Hospitales San Roque Sara García asegura que mantener hábitos alimenticios saludables no tiene por qué resultar caro. Según esta experta los niños tienen que consumir diariamente cinco piezas de fruta y al menos medio litro de leche de vaca «para asegurar el crecimiento». Además, deben mantener una dieta rica en verduras y legumbres. En cuanto a las proteínas, la doctora destaca los beneficios del pescado, que debe consumirse

tres o cuatro veces por semana, igual que la carne, aunque ésta preferiblemente debe ser blanca, como el pollo o el pavo. Sobre los hábitos no saludables, la experta dice que los alimentos precocinados, la bollería y zumos industriales y refrescos, entre otros, deben evitarse y ser sustituidos por fruta, un sándwich o un yogur, aunque explicó que eso no significa que «en un momento puntual puedan comer un helado». Sobre el ejercicio físico, García asegura que no es necesario que se apunten a una actividad deportiva y que es suficiente con que los niños salgan a la calle a jugar, a correr o a montar en bicicleta con los amigos, pero nunca llevar una vida sedentaria.