

Salut i Força

ciència

Número 7

Septiembre 2008

¡Corre, que llega el 'cole'!

El inicio del curso escolar provoca situaciones de estrés en el niño y su familia, además de suponer un periodo especialmente abonado al contacto con las infecciones

El regreso a las aulas se aproxima, y para muchos supone el inicio de una actividad febril no exenta, en ocasiones, de estrés y angustia. En términos médicos, el comienzo del periodo escolar, especialmente en las guarderías y, por tanto, en las edades más tempranas, implica enviar al niño a un lugar cerrado repleto de agentes infecciosos. De hecho, las aulas son reservorios de virus y bacterias. Sin embargo, eso no es malo. O puede no serlo tanto. Hasta cierto punto, el pequeño necesita entrar en contacto con ese campo de batalla para fortalecer sus defensas. Del mismo modo también precisa relacionarse con otros niños para convertirse en un ser social y sociable, y obtener los conocimientos y habilidades que le permitirán desarrollarse como persona

Juan Riera Roca



La imagen más recurrente del inicio del curso es la del niño llorando desconsoladamente, mientras es arrastrado por su madre hasta la puerta del colegio. En la mayoría de los casos se trata de un berrinche, del susto ante lo desconocido. Sin embargo, existe la posibilidad de que también se esté manifestando un problema psicológico.

Hay niños que sufren un episodio de ansiedad ante la separación de las personas que le

son más próximas. Sucede cuando uno de los padres está ausente, o cuando el niño sabe que uno de sus progenitores está enfermo de cierta consideración. En su cabeza aparece el miedo a que algo malo va a suceder durante su ausencia.

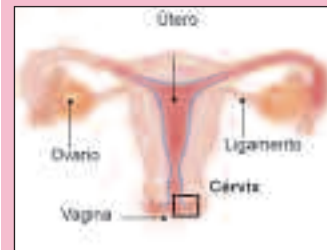
En muchos casos, esos episodios de ansiedad surgen envueltos en síntomas físicos de apariencia nada psicológica. Es el caso de los dolores de cabeza o de tripa. Si la familia decide permitir que el niño retrase su incorporación a las aulas,

se inicia un círculo vicioso, dado que el menor querrá prolongar su estancia en casa, un entorno más agradable sobre todo cuando la familia le prodiga mimos y cuidados.

El problema se agravará por el hecho de que el retraso en el inicio de la actividad lectiva hará más difícil, día a día, su adaptación. Todavía peor que el primer día de colegio es la incorporación tardía. El niño 'nuevo' llega cuando ya se han formado grupos y ya despuntan las primeras amistades.

La escuela es el mejor, y tal vez el único, lugar donde el niño aprenderá a socializarse, a vivir entre iguales, a ser uno más, no más protegido entre sus semejantes de lo que una persona adulta lo estará en el futuro.

Por ello se considera que la escuela es el único lugar, independientemente de los conocimientos básicos que se obtienen, en el que un niño puede convertirse en adulto preparado para vivir en sociedad.



GINECOLOGÍA

El papiloma humano: el virus netamente 'machista'



ENTREVISTA

Fernando Bonilla: "Las mujeres cometen un error retrasando la edad de ser madres"



ONCOLOGÍA

El hospital Sant Joan, de Alicante, detecta el ganglio centinela en 180 pacientes con cáncer de mama



NUTRICIÓN

Las embarazadas hacen peligrar la salud del feto si no se alimentan adecuadamente

Las embarazadas hacen peligrar la salud del feto si no se alimentan adecuadamente y se exponen a la contaminación

Laura Pintado

El equipo multidisciplinar del Proyecto Infancia y Medio Ambiente (INMA) de la Comunitat Valenciana, formado por miembros del Hospital Universitario La Fe, de la Escuela Valenciana de Estudios para la Salud y de la Universidad Miguel Hernández, de Elche, ha obtenido los primeros resultados del estudio que ha realizado a cerca de 800 mujeres y sus hijos menores de un año de edad, cuya principal finalidad consistía en detectar los posibles déficits nutricionales de las personas objeto de la prospección, así como los riesgos de la exposición a la contaminación ambiental. Así, en el estudio llevado a cabo por este equipo, se ha valorado la alimentación, tanto de la gestante como del niño, por ser la vía de incorporación de los nutrientes y, al mismo tiempo, de los contaminantes.

De este modo, los primeros resultados presentados en el Hospital Universitari La Fe constatan que las mujeres emba-



De izquierda a derecha, Amparo Quiles, Marisa Rebagliato, Virginia Fuentes, Alfredo Marco y Ferran Ballester, integrantes del equipo multidisciplinar INMA.

razadas no siguen una dieta adecuada y, además, están expuestas a riesgos ambientales que pueden influir en el desarrollo del feto y del niño en edad temprana. Estas conclusiones se han publicado en más de una decena de revistas internacionales de carácter científico.

En el terreno dietético se ha

constatado gracias a este estudio que el consumo de frutas y verduras es esencial para el desarrollo del feto. De hecho, consumiendo más de 200 gramos diarios se reduce a la mitad el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso, y se posibilita así un desarrollo físico correcto durante los primeros

meses de vida.

Del mismo modo, los resultados exponen que las mujeres gestantes deberían tomar suplementos de ácido fólico antes de quedarse embarazadas y continuar con una cantidad adecuada durante el embarazo. Sin embargo, según se desprende del proyecto, sólo el

treinta por ciento de las gestantes inició su consumo antes de la concepción y sólo en un veinte por ciento de los casos la dosis sobrepasaba la cantidad recomendada de forma preventiva.

Por otro lado, apenas un 64 por ciento de las futuras madres aseguran consumir sal yodada, recomendada para prevenir la falta de yodo tanto en la mujer durante el embarazo como en la población general.

Debido a las exposiciones ambientales y laborales, así como a la posible presencia de contaminantes en los alimentos, los niños pueden heredar las consecuencias de esta presencia de sustancias nocivas en este ambiente. Esto se ha constatado en los posteriores análisis realizados en sangre de cordón umbilical, donde se han encontrado compuestos orgánicos, como derivados de plaguicidas o residuos industriales, o inorgánicos, como metales, que han llegado al feto a través de esta exposición en el trabajo, de la alimentación o en el aire, como el monóxido de carbono.

Una especialista de Casa Salud alerta sobre el crecimiento de las enfermedades causadas por la picadura de insectos

L.P.

Los viajes con destino a zonas tropicales han aumentado con creces en los últimos años y, en este sentido, la doctora Corina Escoín, especialista en Medicina Interna del Hospital Casa Salud, destaca que "cada vez son más frecuentes las enfermedades transmitidas por artrópodos (garrapatas, mosquitos y otro tipo de insectos) porque hay mucha gente que decide realizar viajes a destinos tropicales que incluyen actividades en el ámbito rural, donde están muy expuestos a las picaduras". Por eso, continúa la especialista, "es muy importante cumplir las profilaxis (vacunas, inmunizaciones y tratamientos preventivos) antes, y si cabe, durante y después de realizar el viaje".

Los problemas de salud más

comunes en estas situaciones son la diarrea (>20%) y el síndrome febril (15%). "Diferentes estudios apuntan que alrededor del treinta por ciento de las consultas por fiebre se deben al paludismo", señala la doctora Escoín. Además, destaca que "hasta en un 25% de los síndromes febriles a la vuelta de un viaje a zona tropical se quedan sin diagnóstico pues no se conoce el agente que las provoca".

Las vacunas son imprescindibles para no adquirir ciertas infecciones, aunque difieren en eficacia. Hay casos, como por ejemplo la hepatitis A, donde la vacuna es altamente eficaz en más de un noventa por ciento. Sin embargo, en cólera o fiebre tifoidea, la eficacia es menor. En ciertos países algunas vacunas son obligatorias. Es el caso de en Arabia Saudí con la vacuna del meningococo

(meningitis bacteriana grave) o la de la fiebre amarilla en otros muchos países africanos. Otras vacunas, aun sin ser obligatorias, son recomendadas, entre ellas la polio, cólera, virus de las hepatitis A y B, tétanos, encefalitis japonesa y fiebre tifoidea, todo ello siempre en función del país al que se vaya a viajar. En otros casos, como para la vacuna antirrábica, la indicación debe ser individualizada, por ejemplo si se va a estar contacto con animales salvajes.

La doctora resalta que "los beneficios obtenidos por las vacunas o la toma de profilaxis antipalúdica exceden a los efectos secundarios que puedan provocar". De todas maneras, se debe considerar la existencia de grupos de especial atención, por sus peculiaridades y especial riesgo: niños, ancianos, embarazadas y



pacientes con algún tipo de inmunodepresión.

Por último, la doctora de Medicina Interna del Hospital Casa de Salud aconseja para estos viajes tomar precauciones universales sobre la ingesta de agua y comida (hervir el agua durante tres minutos, comer alimentos bien cocinados...), y contra las picaduras,

como, por ejemplo, llevar repelentes especiales, ropa que proteja, usar mosquiteras para dormir y minimizar el tiempo de salida nocturna. Además advierte que "cuando a la vuelta de un viaje se tiene fiebre, diarrea, erupciones cutáneas o cualquier otro síntoma es necesario consultar con un especialista"