

EL PRIMER MES DE COLEGIO, UNA OPORTUNIDAD PARA DETECTAR PROBLEMAS DE SALUD QUE DURANTE LAS VACACIONES PUEDEN PASAR DESAPERCIBIDOS

- La vuelta a la rutina permite observar de nuevo aspectos como la visión, la audición, el sueño, el aparato locomotor y el estado emocional.



Septiembre marca para los niños el regreso a los horarios, las obligaciones y las actividades que forman parte de su día a día durante el curso. Tras varias semanas de vacaciones, recuperar progresivamente este ritmo forma parte de un proceso de adaptación en el que pueden aparecer algunos cambios en su comportamiento habitual. Leer la pizarra, mantener la atención durante más tiempo, hacer ejercicio de forma reglada, dormir con horarios establecidos o relacionarse diariamente con otros niños son situaciones que pueden hacer visibles algunos problemas de salud que durante el verano habían pasado más desapercibidos.

La doctora María José Lirola, especialista en Pediatría del Hospital Materno-Infantil Quirónsalud Sevilla, apunta que durante las primeras semanas de colegio conviene prestar atención a un cansancio excesivo, dificultad mantenida para levantarse por las mañanas, cambios llamativos de carácter, rechazo persistente a acudir al colegio, problemas importantes de sueño o apetito, cefaleas frecuentes, dolor abdominal repetido, pérdida de peso o dolores musculares y articulares que limitan su actividad. “Junto a estas señales, también hay que tener en cuenta los comentarios de los profesores sobre posibles dificultades para ver, oír, atender o

seguir el ritmo habitual de la clase”, añade la doctora. Algunos cambios durante los primeros días, sin embargo, forman parte de la adaptación normal al inicio del curso. “Algo de cansancio, sueño al final de la tarde, cierta irritabilidad o incluso alguna queja puntual durante los primeros días pueden ser normales”, recuerda la doctora Lirola. Conviene consultar con el pediatra cuando estos síntomas son intensos, se mantienen durante varias semanas o interfieren claramente con la vida habitual del niño. También si aparecen fiebre prolongada, pérdida de peso, dolor persistente, dificultad respiratoria, cefaleas repetidas o cambios importantes en el comportamiento. En cuanto a las revisiones, la doctora Lirola señala que no es necesario realizar una revisión médica por el simple hecho de comenzar el curso. “Lo importante es comprobar que los controles habituales de salud correspondientes a su edad están al día: crecimiento y desarrollo, calendario vacunal, visión y audición cuando esté indicado y salud bucodental”, aconseja. En edad escolar también conviene prestar atención al aparato locomotor: la postura, la forma de caminar, posibles asimetrías de la espalda o de las extremidades y la aparición de dolores con el ejercicio. En los adolescentes adquieren además especial importancia el sueño, la alimentación, la actividad física, el bienestar emocional y unos hábitos saludables en el uso de pantallas.

En las urgencias pediátricas, con la vuelta a las aulas aumentan las consultas por fiebre, habitualmente asociada a infecciones respiratorias como catarros, faringitis, otitis o laringitis. Algo más adelante comienzan también las bronquiolitis en los más pequeños. Son frecuentes además las gastroenteritis y las reagudizaciones de asma. A esto se suman los traumatismos propios de la actividad escolar y deportiva: golpes, heridas, esguinces y algunas fracturas. En definitiva, la vuelta a la rutina escolar debe realizarse de forma progresiva y sin sobrecargar a los niños durante las primeras semanas, manteniendo unos hábitos adecuados de sueño y alimentación, actividad física diaria y tiempo para jugar y descansar. Al mismo tiempo, observar los cambios en su comportamiento habitual puede ayudar a las familias a identificar aquellas señales que, si persisten o interfieren en su vida diaria, requieren una valoración por parte del pediatra.