

Diciembre de 2009

Edición sobre
higiene y salud



Menores de edad immaculados

Como padres, cambiamos pañales y bañamos a nuestros hijos con la esperanza de que algún día ellos mismos descubrirán todo lo que implica la higiene. Algunos aprenden naturalmente y otros, pues, no lo hacen del mismo modo. Podría resultarles sorprendente a algunos niños y jóvenes de menor edad saber que la buena higiene es tan importante para ser aceptados por amigos como tener el último modelo de zapatillas de diseño. No es una carta de cambio menor cuando se busca que los niños presten atención al explicarles cómo desarrollar un régimen de buenos hábitos de higiene personal.

Dar un buen ejemplo es una forma de sentar las bases, y es necesario. Sin embargo, los niños también necesitan la información correcta en el momento correcto, ya que hablar sobre higiene puede resultar delicado. Cómo y cuándo se haga depende de las habilidades de comunicación de los padres y del temperamento y la edad del niño o el adolescente. No obstante, la higiene

personal es una necesidad de toda la vida y debe enseñarse ni bien los niños toman conciencia y tienen la coordinación suficiente para realizar tareas.

Use guantes de niños

Gritar por la ropa interior sucia o el cabello desaliñado no sumará mucho a sus esfuerzos por crear un entorno saludable para la comunicación abierta o por crear buenos hábitos de higiene. Es mejor ser gentil y firme. Algunos métodos son los siguientes:

- Dar el ejemplo. Un niño aprende lo que ve.
- Asegurarse de que su hijo se sienta cómodo al hacerle preguntas acerca del cuerpo.
- Tratar los temas de la pubertad con su hijo antes del inicio de la pubertad.
- Crear rituales por la mañana y la noche, y seguirlos.
- Usar el refuerzo positivo (la palabra clave es refuerzo).

Reglas para el baño ... Sí, hay reglas

Los especialistas en la salud de los niños dicen que los niños pequeños transpiran, pero que no comienzan a tener olores corporales hasta que llegan a la pubertad. Aunque, llegado el momento, no hay manera de suavizar esto, los niños que se niegan a bañarse diariamente están sujetos a ser rechazados y, como padres, es posible que no sepamos por qué nuestro hijo está deprimido y no quiere asistir a la escuela hasta que el daño emocional ya está hecho. Cuando la pubertad llega, en algún punto entre las edades de ocho y dieciséis, significa que el cuerpo está produciendo determinadas sustancias químicas que causan cambios emocionales y físicos. Para un niño o una niña pequeños, esto significa tomarse más tiempo y dedicar más atención al limpiarse hasta el último recoveco en la ducha. Es posible que desee recordarles a los niños que los problemas con el olor de los pies se resuelven con una buena limpieza entre los dedos.



Cabellera sana

Con el inicio de la pubertad, hay un aumento en la producción de grasa, esto quiere decir que los adolescentes y jóvenes tienen cabellos grasos en exceso. Debido a esto, generalmente es una buena idea que ellos se laven el cabello diariamente. La caspa en los niños puede eliminarse con un lavado adecuado y regular del cabello. Si no se logra, entonces un régimen con shampoo medicinal para caspa debería ser suficiente para controlar el problema.

Cara a cara con el acné

Cuando los niños entran en la pubertad y sus rostros se tornan grasos, se les debería pedir con insistencia que se laven el rostro dos veces al día, ya que los granos son propensos a aparecer en esta época. Los niños que desarrollan acné deben probar un limpiador de venta libre con peróxido de benzoilo, lo cual ayuda a reducir las bacterias de la piel y la grasa. Si el acné persiste, programe una cita con su dermatólogo. Los niños pequeños no precisan necesariamente jabón en el rostro porque sus glándulas sebáceas no han comenzado a producir grasa aún. Sin embargo, la práctica sin jabón no debe alentarse, ya que probablemente se convertirá en un hábito luego de la adolescencia.

Higiene oral

Específicamente, ¿qué es lo que evita que los dientes de los niños sean saludables? Es una placa pegajosa y sin color, que está siempre formándose

en los dientes. La placa contiene bacterias, o gérmenes, que provocan caries y mal aliento (halitosis). Las bacterias provenientes de alimentos dulces azucarados (recuerde esto) producen ácido, que ataca al esmalte y dura alrededor de 20 minutos. Se detiene cuando los niños se cepillan los dientes. Es por este motivo que los dentistas recomiendan cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día.

No se olvide de las uñas

Parece algo menor, pero la suciedad y las bacterias pueden quedar atrapadas debajo de las uñas que no están limpias. Los niños particularmente activos deben ser alentados a mantener sus uñas cortas y limpias, ya que las bacterias debajo de las uñas se pasan fácilmente de persona a persona. Los padrastros (piel suelta cerca de la base de la uña) deben cortarse con cuidado usando un cortador de cutículas y el área debe mantenerse limpia para prevenir infecciones.

Acerca del lavado de manos (nuevamente)

Dada la presencia de H1N1, el mensaje no puede transmitirse a los hogares lo suficiente. Lavarse enérgicamente debajo de las uñas y hasta las muñecas con jabón y agua tibia aún se considera la mejor limpieza. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU. recomiendan a las personas (niños) lavarse las manos:

- antes y después de comer;



This newsletter is brought to you by Huntsville Hospital Foundation and HealthTeacher. HealthTeacher is the leading provider of K-12 Health Curriculum online. For more information, please visit us at www.healthteacher.com/huntsville.

- después de tocar mascotas o jugar con ellas y otros animales; después de estornudar, toser o sonarse la nariz;
- después de salir del baño;
- después de tocar la basura;
- antes y después de tratar un corte o una herida.

Otros consejos

Facilite el proceso con la compra de herramientas para ayudar a la buena higiene. Si se las deja de lado, su uso se volverá algo secundario.

- Tenga a la mano toallitas húmedas descartables para la higiene del baño.
- Consígales a los niños cepillos de dientes eléctricos y acostúmbrelos a usarlos.
- Tenga desodorantes, antitranspirantes, productos para el rostro, los pies y las uñas guardados en lugares visibles en el baño de su hijo.
- Use cuadros (a la altura de sus ojos) y notas de fácil acceso

Para obtener más información

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/germsandhygiene.html>

<http://www.chkd.org/HealthLibrary/Facts/Content.aspx?pageid=0311>

<http://www.cdc.gov/ncidod/eid/vol7no2/larson.htm>

<http://www.aap.org/>

<http://www.aapd.org/>

<http://www.ada.org/>