

Vuelta al cole saludable

Los especialistas de Quirónsalud recomiendan afrontar la “vuelta al cole” de los niños y los adolescentes con un propósito de recuperación

de hábitos y horarios, así como de una planificación previa del curso que incluya actividades físicas y deportivas que faciliten el

descanso y que promuevan la cultura del ejercicio para la salud tanto en el colegio como en casa. Así lo explican los especialistas:

Dra. Olga Cadevall: “Es el momento de iniciar una transición entre la vida de verano y la vuelta a la rutina escolar”

La doctora Olga Cadevall es pediatra de la Clínica Rotger y especialista en sueño pediátrico. Recomienda realizar una adaptación progresiva desde los hábitos de comidas y actividades veraniegas a las rutinas del día a día colegial, incidiendo especialmente en la vuelta a los horarios, para lograr un buen descanso y mejor rendimiento escolar

REDACCIÓN

Durante las vacaciones de verano la mayoría de las familias han sido más flexibles que durante el curso escolar respecto de los horarios, la comida, el tiempo de pantallas, etc. Sin embargo, ahora que la vuelta al cole se acerca, hay que empezar a trabajar para retomar las rutinas. Pero ¿por dónde empezar?

Un buen consejo sería trabajar la transición entre vida de verano y rutina escolar, idealmente al menos entre 7 y 10 días antes del inicio de las clases. Según explica la **dra. Cadevall**, “esta progresividad es especialmente recomendable para los niños más pequeños. Si lo dejamos para el día de antes el cerebro de los niños no se habrá acostumbrado al nuevo horario y seguramente lo pagaremos al día siguiente con rabietas o mal humor”.

Comidas, actividades diurnas y hora de ir a dormir

Como punto de partida es conveniente iniciar la recuperación de la rutina escolar por las comidas y las actividades diurnas. Ajustar los horarios durante el día, nos puede ayudar con las horas de acostarse y despertar que suelen ser las más complicadas. La especialista pediátrica de Clínica Rotger recomienda, “ir adelantando la hora



La doctora Olga Cadevall es pediatra de la Clínica Rotger y especialista en sueño pediátrico.

de levantarse, desayunar, comer, jugar y acostarse unos 10-15 minutos cada día o dos, hasta llegar a tener el horario que vamos a mantener durante el curso escolar”.

Por otro lado, un ritual de sueño bien establecido, relajante y ajustado a la edad hace que los niños se sientan seguros, relajados y con el cuerpo y la mente preparados para dor-

mir. Es importante, asegurarnos de que los niños duermen el total de horas adecuadas a su edad, que de forma aproximada serán: unas 10-13 horas al día para niños entre 2-5 años, 9-12 horas al día para edades comprendidas entre 6-12 años y unas 8-10 horas para los mayores con edades comprendidas entre los 13 y los 18 años.

Por otro lado, una hora adecuada, según la edad, para acostar a los niños sería entre las 19 y las 21 horas. Los fines de semana también intentamos mantener unos horarios constantes, aunque podemos ser más flexibles. Es importante valorar que otras medidas de higiene de sueño son adecuadas, por ejemplo, las relaciona-

das con el ambiente, la luz, la temperatura o los ruidos.

Cuidar la alimentación

Además de vigilar los horarios es conveniente revisar lo que comen los niños y a qué horas. Se debe evitar el consumo de bebidas estimulantes colas, café, chocolate, dulces, comidas pesadas o ultra procesadas, de las que probablemente han disfrutado en verano, y sustituirlas por comida más saludable de cara al curso escolar. Es sabido que lo que comemos influye en nuestro patrón de sueño, por lo que es mejor evitar estos alimentos, así como, las cenas pesadas o muy tardías. Sería ideal haber cenado al menos una hora antes de acostarse.

Pantallas y nuevas tecnologías

Otro foco de atención son los dispositivos electrónicos. Evitaremos las pantallas y el uso de nuevas tecnologías al menos 2 horas antes de acostarlos, para que la luz blanca que emiten estos aparatos no confunda a nuestro cerebro, que va a pensar que aún es temprano y no hora de dormir. Para ello aprovecharemos también para correr cortinas y “bajar revoluciones”. Antes de la hora de dormir daremos prioridad a juegos tranquilos, de desconexión, de comunicación y de forja del apego con los pequeños.

Por ejemplo, es una buena estrategia, preguntarles ¿qué tal les ha ido el día?, o ¿qué es lo que más les ha gustado del mismo?, dejándoles explicar con sus propias palabras, atendiendo y escuchándolos. Contar cuentos tranquilos o escuchar música de relajación durante unos minutos también puede ayudar.

A la hora de mandarlos a la cama hay que ser empáticos y

► La doctora Olga Cadevall recomienda: “adelantar progresivamente la hora de levantarse, desayunar, comer, jugar y acostarse unos 10-15 minutos cada día o dos, hasta llegar a tener el horario que vamos a mantener durante el curso escolar”

entender que inicialmente los niños pueden vivir estos horarios como una imposición y resistirse. En este caso, se les puede explicar que acostarse pronto, aunque todavía haya luz en la calle, les ayudará para estar más atentos y contentos al día siguiente. Durante todo el proceso es importante ser pacientes, constantes, empáticos y flexibles.

Hay que tener en cuenta que cada niño es diferente y que cada uno puede necesitar más o menos tiempo para adaptarse a la nueva rutina. Con los niños más pequeños se debe ser más paciente y empezar el proceso antes, porque les puede costar más. A partir de los 5 o 6 años el proceso suele ser más fácil.

Atención especial merecen los adolescentes a los que, por la etapa del desarrollo en que se encuentran, tienden de forma natural a querer dormirse más tarde de las 23 h y les cuesta madrugar. Además, muchos de ellos abusan de las pantallas, lo que puede interferir aún

Recomendaciones para alcanzar rutinas de sueño reparador

- Establecer de forma progresiva unos horarios de sueño, alimentación y actividad, adecuados para el niño.
- Crear una rutina para relajarse y desconectarse antes de dormir
- Asegurar unas horas de sueño saludable adecuadas según la edad.
- Evitar alimentos ricos en azúcares o estimulantes, especialmente para cenar.
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir. Regularlo negociando con los adolescentes si es necesario.
- Ser empático, flexible y acompañar al pequeño a lo largo del proceso. La paciencia y la coherencia son la clave.

más en su patrón de sueño. Con ellos sería importante, además de todo lo dicho hasta ahora, negociar una hora a partir de la cual eviten las pantallas. Incluso es recomendable

cargar el móvil en otra habitación distinta a la de dormir.

Implementar estas nuevas rutinas y mantenerlas durante el curso escolar que en breve se inicia, redundará en importan-

tes beneficios en cuanto al humor, al estado de ánimo, la capacidad de atención y los resultados académicos, así como el rendimiento en actividades deportivas y extraescolares.

► Es recomendable que los niños eviten el uso de pantallas al menos 2 horas antes de acostarse puesto que la luz blanca que desprenden los dispositivos puede confundir al cerebro

En caso de surgir complicaciones que perduran en el tiempo o dificultades serias para que los niños y los adolescentes consigan conciliar el sueño y dormir el número de horas adecuadas, la **doctora Olga Cadevall** cuenta con una consulta específica relativa al sueño y el descanso pediátrico en Clínica Rotger. En la consulta se puede iniciar un estudio en profundidad de hábitos y costumbres, valorar a los pacientes e implantar estrategias y realizar seguimiento de las mismas, para alcanzar unas rutinas de sueño reparador.

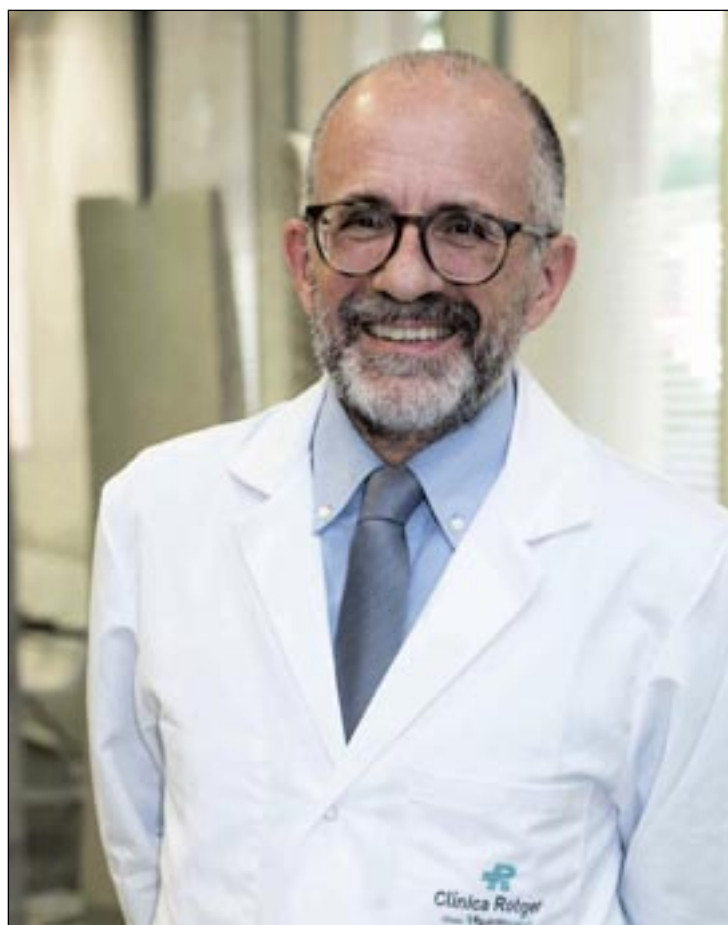
Dr. Mario Gestoso: “Los padres y los profesores juegan un papel fundamental en la promoción de la cultura del ejercicio para el cuidado de la espalda de los estudiantes”

El doctor Mario Gestoso, especialista de la Unidad de espalda de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas, considera que padres y profesores deben introducir rutinas diarias de ejercicio físico entre las actividades de sus hijos y alumnos. Alerta de que la falta de actividad física durante el covid hizo aumentar las recaídas en lesiones de espalda.

REDACCIÓN

Con motivo del inicio de un nuevo curso escolar el **doctor Mario Gestoso** explica que: “En España, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas entre 13 y 15 años ya han acusado alguna dolencia relacionada con la espalda. Además, a partir de los 15 años la frecuencia de estas molestias puede ser similar a la de los adultos”. Afortunadamente, estas dolencias son excepcionales antes de los 8 años, si bien la frecuencia aumenta a partir de los 10.

La prevención y el abordaje de esta patología requiere de la implicación de padres en casa y los profesores en los colegios. El



Dr. Mario Gestoso

doctor Gestoso, incide en el papel fundamental que tiene la promoción de la cultura del ejercicio físico y la práctica deportiva diaria para que los ni-

ños tomen ejemplo y sean activos en actividades físicas que prevengan futuras dolencias. De forma general, las siguientes recomendaciones pueden fun-

cionar como punto de partida.

1 – Mantenerse activo evitando el sedentarismo o pasar demasiado tiempo delante de la tv, móvil, ordenador o videojuegos.

2 – Practicar algún deporte y hacer ejercicio habitualmente: Preferentemente, ejercicios que refuercen la musculatura en el gimnasio o bien la resistencia y la flexibilidad que propicia la natación. También pueden ser opciones recomendables correr o montar en bicicleta. En todo caso, cualquier práctica deportiva es preferible a no hacer ninguna.

3 – Calentamiento antes del ejercicio y estiramientos al finalizar. Preparar los músculos durante los minutos previos al esfuerzo y relajarlos una vez finalizada la sesión, es fundamental para la prevención de las lesiones.

4 – Pegar la espalda recta al respaldo, una posición correcta durante todas las horas que el alumno pasa sentado, también puede evitar molestias posteriores.

5 – Colocar la pantalla del ordenador a la altura de los ojos

6 – Acudir al especialista en caso de que la espalda duela

en la cama, también se recomienda utilizar un colchón de dureza intermedia.

7 – Transporte de material escolar.

De forma general, es recomendable transportar únicamente el material necesario. La mochila debe tener tirantes anchos, pasados por ambos hombros, llevarse lo más pegada posible al cuerpo y relativamente baja. Descansando en la zona lumbar, entre las caderas y justo por encima de las nalgas. En todo caso, ningún alumno debe superar en su mochila el 10% de su propio peso.

Generalmente, los problemas de espalda no suelen responder a patologías graves y una visita al especialista para la corrección del trabajo muscular puede ayudar a resolver el problema. La Unidad de Espalda de Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas cuenta con tratamientos específicos para pacientes afectados por molestias en la espalda. Actualmente, en muchos casos los especialistas recomiendan para la recuperación de las lesiones evitar el reposo excesivo y fomentar una vida activa, que incluya un ejercicio periódico y de intensidad moderada.