

## 10.5: Salud Física

### Visión y Audición

El problema de visión más común en la infancia media es ser miope, también conocido como **miopía**. El 25% de los niños serán diagnosticados al final de la infancia media. Ser miope se puede corregir usando anteojos con lentes correctivos.



Figura10.5.1: Un niño que recibe un examen de la vista. (La imagen es de dominio público)

Los niños pueden tener muchas infecciones de oído en la primera infancia, pero no es tan común dentro del rango de edad de 6 a 12 años. Numerosas infecciones de oído durante la infancia media pueden provocar dolores de cabeza y migrañas, lo que puede ocasionar pérdida auditiva.<sup>32</sup>

### Salud Dental

Los niños en la infancia media comenzarán o seguirán perdiendo dientes. Experimentan la pérdida de dientes caducifolios, o “bebés”, y la llegada de dientes permanentes, que generalmente comienza a los seis o siete años de edad. Es importante que los niños sigan viendo a un dentista dos veces al año para estar seguros de que estos dientes estén sanos.

Los alimentos y nutrientes que consumen los niños también son importantes para la salud dental. Ofrezca alimentos y refrigerios saludables a los niños y cuando los niños comen alimentos azucarados o pegajosos, deben cepillarse los dientes después.



Figura10.5.2: Un niño cepillándose los dientes. (La imagen de Latrobebohs está licenciada bajo [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/))

Los niños deben usar hilo dental diariamente y cepillarse los dientes al menos dos veces al día: por la mañana, a la hora de acostarse y preferiblemente después de las comidas. Los niños más pequeños necesitan ayuda para cepillarse los dientes correctamente. Intenta cepillarse los dientes primero y dejar que terminen. Podrías intentar usar un temporizador o una canción favorita para que tu hijo aprenda a cepillarse durante 2 minutos. Se recomienda a los padres o cuidadores que supervisen el cepillado hasta que su hijo tenga 7 u 8 años de edad para evitar la caries dental.

La mejor defensa contra la caries dental es usar hilo dental, cepillarse y agregar flúor; un mineral que se encuentra en la mayoría del agua del grifo. Si tu agua no tiene flúor, pregúntale a un dentista sobre gotas de flúor, gel o barniz. También pregúntele al dentista de su hijo sobre los selladores, una forma sencilla y sin dolor de prevenir la caries dental. Estos finos recubrimientos plásticos están pintados en las superficies de masticación de los dientes posteriores permanentes. Rápidamente se endurecen para formar un escudo protector contra gérmenes y alimentos. Si una pequeña cavidad es cubierta accidentalmente por un sellador, la descomposición no se propagará porque los gérmenes atrapados en su interior están sellados de su suministro de alimentos.

La salud dental de los niños necesita un monitoreo continuo ya que los niños pierden dientes y entran nuevos dientes. Muchos niños tienen alguna maloclusión (cuando la forma en que los dientes superiores no están correctamente posicionados ligeramente sobre los dientes inferiores, incluyendo debajo y sobremordidas) o malposición de sus dientes, lo que puede afectar su capacidad para masticar alimentos, usar hilo dental y cepillarse correctamente. Los odontólogos pueden recomendar que sea hora de ver a un ortodoncista para mantener una buena salud dental. La salud dental es extremadamente importante a medida que los niños crecen

más independientes al tomar decisiones de alimentos y a medida que comienzan a hacerse cargo del uso del hilo dental y el cepillado. Los padres pueden facilitar esta transición promoviendo una alimentación saludable y una higiene dental adecuada.<sup>34</sup>

## Diabetes en la Infancia

Hasta hace poco la diabetes en niños y adolescentes se pensaba casi exclusivamente como el tipo 1, pero ese pensamiento ha evolucionado. La diabetes tipo 1 es la forma más común de diabetes en niños y es el resultado de la falta o producción de insulina debido a un sistema inmunitario hiperactivo. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes en Estados Unidos. Solía ser referida como diabetes de inicio en adultos ya que no era común durante la infancia. Pero con el aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, se están produciendo más diagnósticos antes de la edad adulta. También es importante señalar que el Tipo 2 afecta desproporcionadamente a los jóvenes minoritarios. <sup>35</sup>



Figura10.5.3: La prueba de pinchazo en el dedo. (Imagen del Ejército de Estados Unidos es de dominio público)

## Asma

El asma infantil que no se maneja puede dificultar que los niños desarrollen al máximo su potencial. El asma es una enfermedad pulmonar crónica que inflama y estrecha las vías respiratorias. El asma causa períodos recurrentes de sibilancias (un silbido cuando respira), opresión en el pecho, dificultad para respirar y tos. La tos suele ocurrir por la noche o temprano en la mañana. El asma afecta a personas de todas las edades, pero con mayor frecuencia comienza durante la infancia. En Estados Unidos, se sabe que más de 25 millones de personas tienen asma. Alrededor de 7 millones de estas personas son niños.

Para entender el asma, ayuda saber cómo funcionan las vías respiratorias. Las vías respiratorias son tubos que transportan aire dentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen asma tienen las vías respiratorias inflamadas. La inflamación hace que las vías respiratorias se hinchen y sean muy sensibles. Las vías respiratorias tienden a reaccionar fuertemente a ciertas sustancias inhaladas. Cuando las vías respiratorias reaccionan, los músculos que las rodean se tensan. Esto estrecha las vías respiratorias, lo que hace que fluya menos aire hacia los pulmones. La hinchazón también puede empeorar, haciendo que las vías respiratorias sean aún más estrechas. Las células en las vías respiratorias podrían producir más moco de lo habitual. El moco es un líquido pegajoso y espeso que puede estrechar aún más las vías respiratorias. Esta reacción en cadena puede provocar síntomas de asma. Los síntomas pueden ocurrir cada vez que se inflaman las vías respiratorias.

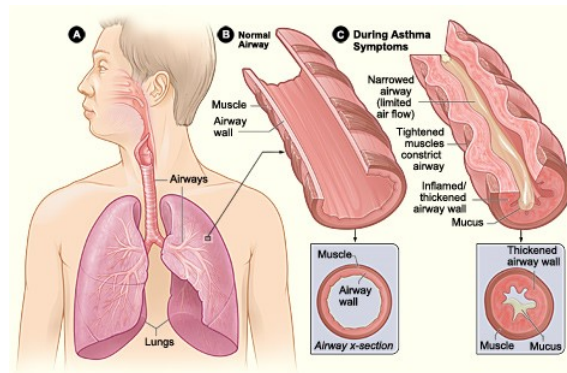


Figura10.5.4: La Figura A muestra la ubicación de los pulmones y vías respiratorias en el cuerpo. La Figura B muestra una sección transversal de una vía aérea normal. La Figura C muestra una sección transversal de una vía aérea durante síntomas de asma. (La imagen del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre es de dominio público)

A veces los síntomas del asma son leves y desaparecen solos o después de un tratamiento mínimo con medicamentos para el asma. Otras veces, los síntomas siguen empeorando. Cuando los síntomas se vuelven más intensos y/o ocurren más síntomas, estás teniendo un ataque de asma. Los ataques de asma también se llaman brotes o exacerbaciones (Eg-Zas-er-ba-shuns).



Figura10.5.5: Las diferentes cosas que pueden desencadenar el asma. (La imagen de 7mike5000 está licenciada bajo CC BY-SA 3.0 (imagen modificada al agregar contenido de un video por los CDC, que es de dominio público))

Tratar los síntomas cuando los notas por primera vez es importante. Esto ayudará a evitar que los síntomas empeoren y provoquen un ataque severo de asma. Los ataques severos de asma pueden requerir atención de emergencia y pueden ser fatales. El asma no tiene cura. Incluso cuando te sientes bien, todavía tienes la enfermedad y puede estallar en cualquier momento.

Sin embargo, con los conocimientos y tratamientos actuales, la mayoría de las personas que tienen asma son capaces de manejar la enfermedad. Tienen pocos, si los hay, síntomas. Pueden vivir vidas normales, activas y dormir toda la noche sin interrupción del asma. Si tienes asma, puedes tomar un papel activo en el manejo de la enfermedad. Para un tratamiento exitoso, completo y continuo, establece asociaciones sólidas con su médico y otros proveedores de atención médica.<sup>39</sup>

## Estrés Infantil

Tómate un momento para pensar en cómo lidias y cómo te afecta el estrés. Ahora piensa en lo que el impacto del estrés puede tener en un niño y su desarrollo?

Por supuesto, los niños experimentan estrés y diferentes tipos de factores estresantes de manera diferente. No todo el estrés es malo. El estrés normal y cotidiano puede brindar una oportunidad para que los niños pequeños desarrollen habilidades de afrontamiento y plantea poco riesgo para el desarrollo. Los eventos estresantes aún más duraderos, como cambiar de escuela o perder a un ser querido, pueden manejarse bastante bien. Pero los niños que experimentan estrés tóxico o que viven en situaciones extremadamente estresantes de abuso durante largos periodos de tiempo pueden sufrir efectos duraderos. Las estructuras en el mesencéfalo o sistema límbico como el hipocampo y la amígdala pueden ser vulnerables al estrés prolongado durante la primera infancia (Middlebrooks y Audage, 2008). Los altos niveles de la hormona del estrés cortisol pueden reducir el tamaño del hipocampo y afectar las capacidades de memoria del niño. Las hormonas del estrés también pueden reducir la inmunidad a las enfermedades. Si el cerebro está expuesto a largos periodos de estrés severo puede desarrollar un umbral bajo haciendo que el niño sea hipersensible al estrés en el futuro. Cualesquiera que sean los efectos del estrés, se puede minimizar si un niño aprende a lidiar con los factores estresantes y desarrolla estrategias de afrontamiento con el apoyo de adultos que cuidan. Es fácil saber cuándo su hijo tiene fiebre u otros síntomas físicos. Sin embargo, los problemas de salud mental de un niño pueden ser más difíciles de identificar. En la siguiente sección, veremos los Trastornos de Salud Mental Infantiles.40

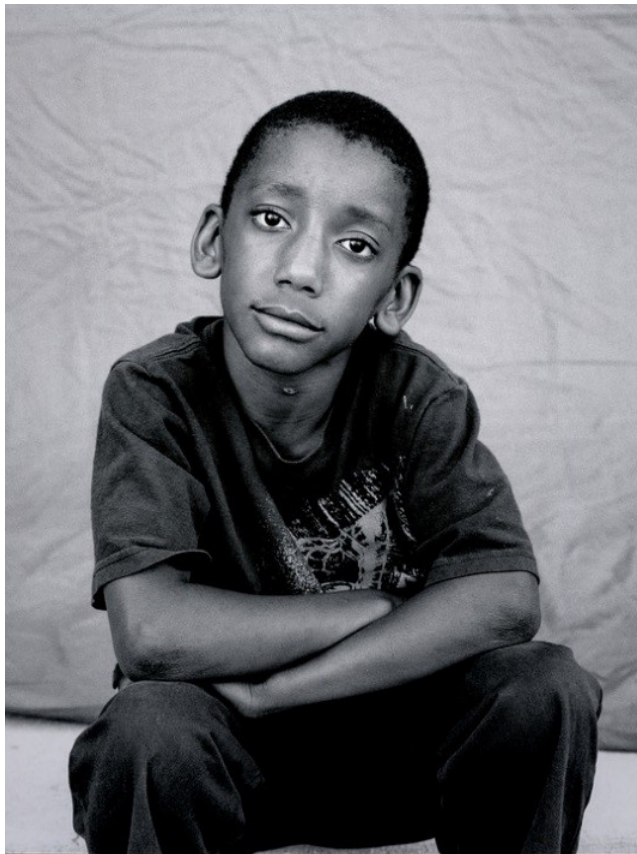


Figura10.5.6: Los niveles altos y constantes de estrés pueden impactar negativamente en el cerebro. (Imagen de Leroy\_Skalstad en Pixabay)

### Colaboradores y Atribuciones

32. Rathus, Spencer A. (2011). Viajes de infancia y adolescencia en el desarrollo. Belmont, CA: Aprendizaje de Wadsworth Cengage.

34. [Mastique esto - Dientes saludables para el bebé y más allá](#) por los [Institutos Nacionales de la Salud](#) es de dominio público (modificado por Dawn Rymond)

[Infancia por la Universidad de Hawai'i en Mānoa Programa de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana](#) está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 4.0](#) (modificado por Dawn Rymond)

35. [La diabetes](#) por el [Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales](#) es de dominio público

[Prevención de la diabetes tipo 2: los pasos hacia una vida más saludable](#) por parte de [los Institutos Nacionales de Salud](#) son de dominio público

39. El [asma](#) por el [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre](#) es de dominio público
40. [Desarrollo de la vida útil - Módulo 5: Primera infancia](#) por [Lumen Referencias de aprendizaje Psyc 200 Lifespan Psychology](#) por Laura Overstreet, licenciado bajo [CC BY 4.0](#) (modificado por Dawn Rymond)

---

This page titled [10.5: Salud Física](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .