

10.5: Salud física

Visión y audición

El problema de visión más común en la infancia media es la miopía, 25% de los niños son diagnosticados a finales de la infancia media. La miopía puede ser corregida mediante el uso de gafas con lentes correctores.



Figura 10.13: Un niño que recibe un examen ocular. (Imagen está en el dominio público)

Los niños pueden tener muchas infecciones del oído en la primera infancia, pero no es tan común dentro del rango de los 6 a 12 años. Numerosas infecciones del oído durante la infancia media pueden provocar dolores de cabeza y migrañas, que pueden resultar en la pérdida de audición.³²

Salud dental

Los niños en la infancia media comenzarán o continuarán la pérdida de los dientes. Ellos experimentan la pérdida de dientes, “de bebe” o dientes de leche, y la llegada de los dientes permanentes, que suele comenzar a los seis o siete años. Es importante que los niños sigan viendo un dentista dos veces al año para asegurarse de que estos dientes estén sanos.

Los alimentos y nutrientes que los niños consumen también son importantes para la salud dental. Ofrecer alimentos saludables y aperitivos a los niños y cuando los niños comen dulces o alimentos pegajosos, deberían cepillarse los dientes inmediatamente después.



Figura 10.14: Un niño se lava los dientes. (Imagen por Latrobebohs se distribuye bajo licencia de [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/))

Los niños deben usar el hilo dental diariamente y cepillarse los dientes al menos dos veces al día: por la mañana, antes de acostarse, y preferiblemente después de las comidas. Los niños más pequeños necesitan ayuda para cepillarse los dientes correctamente. Trate de cepillarse los dientes primero y luego déjelos que terminen. Se podría tratar de usar un temporizador o una canción favorita para que su niño aprenda a cepillarse durante 2 minutos. Se anima 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 el hilo dental, cepillar y adicionar flúor; un mineral que se encuentra en la mayor parte del agua del grifo. Si el agua no tiene fluoruro, pedir a un dentista las gotas de fluoruro, gel o barniz. También pregunte al dentista de su hijo acerca de los selladores, una manera simple, libre de dolor de prevenir la caries dental. Estos recubrimientos delgados de plástico están pintados en las superficies de masticación de los dientes posteriores permanentes. Rápidamente se endurecen para formar un escudo protector contra los gérmenes y comida. Si una pequeña cavidad es cubierta accidentalmente por el sellador, la caries no se extenderá porque los gérmenes atrapados en su interior están sellados fuera de su suministro de alimento.

La salud dental de los niños necesita supervisión continua mientras los niños pierden sus dientes y le salen los nuevos. Muchos niños tienen alguna mal oclusión (cuando la forma en que los dientes superiores e inferiores no están correctamente colocados, incluidas las mordidas abiertas y sobre mordidas) o la mala posición de los dientes, lo cual puede afectar su capacidad para masticar comida, el uso del hilo dental, y el cepillado correcto. Los dentistas pueden recomendar ver a un ortodontista para

mantener una salud dental adecuada. La salud dental es extremadamente importante mientras los niños crecen más independientes realizando sus elecciones de alimentos y cuando empiezan 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.³⁴

Diabetes en la infancia

Hasta hace poco la diabetes en niños y adolescentes se pensó casi exclusivamente como tipo 1, pero ese pensamiento ha evolucionado. La diabetes tipo 1 es la forma más común de diabetes en los niños y es el resultado de la falta de producción de insulina debido a un sistema inmunológico hiperactivo. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes en los EEUU Se utiliza para ser referido como diabetes del adulto, ya que no era común en la infancia. Pero con el aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, más diagnósticos están sucediendo antes de la edad adulta. También es importante tener en cuenta que el tipo 2 afecta de manera desproporcionada a los jóvenes de las minorías.³⁵



Figura 10.15: La prueba de pinchazo en el dedo. (Imagen por el [U.S. Army](#) está en el dominio público)

Asma

El asma infantil que no es controlado puede hacer que sea difícil para ellos desarrollar todo su potencial. El asma es una enfermedad pulmonar crónica que inflama y estrecha las vías respiratorias. El asma causa períodos de respiración sibilante (un silbido al respirar), opresión en el pecho, falta de aliento recurrente, y [tos](#). La tos se produce a menudo por la noche o temprano por la mañana. El asma afecta a personas de todas las edades, pero es más común su inicio en la infancia. En los Estados Unidos, más de 25 millones de personas se sabe que tienen asma. Alrededor de 7 millones de estas personas son niños.

Para entender el asma, es muy útil saber cómo trabajan las [vías respiratorias](#). Las vías respiratorias son tubos que llevan el 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 se contraen alrededor de ellos. Esta estrecha las vías respiratorias, causando que fluya menos aire a los pulmones. La inflamación también puede empeorar, por lo que las vías respiratorias se estrechan más aún. Las células en las vías respiratorias podrían producir más mucosidad de lo normal. El moco es un líquido pegajoso, espeso que puede reducir aún más las vías respiratorias. Esta reacción en cadena puede resultar en síntomas de asma. Los síntomas pueden ocurrir cada vez que las vías respiratorias se inflaman.

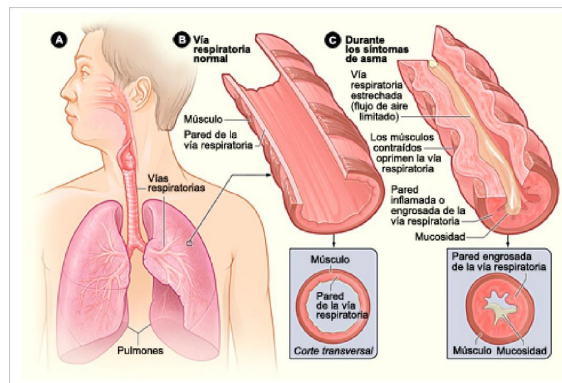


Figura 10.16: La figura A muestra la ubicación de los pulmones y las vías respiratorias en el cuerpo. La figura B muestra una sección transversal de una vía respiratoria normal. La figura C muestra una sección transversal de una vía respiratoria durante los síntomas del asma. (Imagen por el [National Heart, Lung, and Blood Institute](#) está en el dominio público)

A veces los síntomas del asma son leves y desaparecen por sí solos o después de un tratamiento mínimo con medicamentos para el asma. Otras veces, los síntomas siguen empeorando. Cuando los síntomas se hacen más intensas y / o más síntomas ocurren, claramente estas sufriendo un ataque de asma. Los ataques de asma son también llamados brotes o exacerbaciones.



Desencadenantes del Asma

Figura 10.17: Las diferentes cosas que pueden desencadenar el asma. (Imagen por [7mike5000](#) se distribuye bajo licencia de [CC BY-SA 3.0](#) (Imagen modificada a partir de un [video](#) por el [CDC](#), el cual se encuentra bajo el dominio público)

En el tratamiento de los síntomas es muy importante saber cuándo se sufrió por primera vez. Esto ayuda a prevenir que los síntomas empeoren causando un ataque de asma grave. Los ataques de asma severos pueden requerir atención de emergencia, ya que pueden ser fatales. El asma no tiene cura. Incluso cuando se sienta bien, usted todavía tiene la enfermedad y esta puede estallar en cualquier momento.

Sin embargo, con el conocimiento y los tratamientos de hoy en día, la mayoría de las personas que tienen asma son capaces de manejar la enfermedad. Tienen pocos síntomas, si los hay. Ellos pueden llevar una vida normal y activa y dormir toda la noche sin interrupción del asma. Si usted tiene asma, puede tener un papel muy activo en el manejo de esta enfermedad. Para el éxito del tratamiento, completo y quizá permanentemente, debe construir fuertes relaciones con su médico y otros proveedores de atención médica.³⁹

El estrés de la niñez

Tómese un momento para pensar acerca de cómo lidiar con el estrés y cómo le afecta. ¿Ahora piense en el impacto que el estrés puede tener sobre un niño y su desarrollo?

Por supuesto, los niños experimentan estrés y diferentes tipos de factores estresantes de forma diferente. No todo el estrés es malo. La tensión diaria normal puede proporcionar una oportunidad para que los niños pequeños puedan desarrollar habilidades de afrontamiento y presenta poco riesgo para el desarrollo. Incluso eventos estresantes más duraderos, como el cambio de escuela o la pérdida de un ser querido pueden ser manejados bastante bien. Pero los niños que experimentan estrés tóxico o que viven en situaciones extremadamente estresantes de abuso durante largos períodos de tiempo pueden sufrir efectos a largo plazo. Las estructuras en el cerebro medio o sistema límbico, como el hipocampo y la amígdala pueden ser vulnerables al estrés prolongado

durante la infancia temprana (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 períodos de estrés severo se puede desarrollar un umbral bajo haciendo que el niño sea hipersensible al estrés en el futuro. Sean cuales sean los efectos del estrés, pueden reducirse al mínimo si un niño aprende a hacer frente a los factores de estrés y desarrollar estrategias de afrontamiento con el apoyo de los adultos que los cuidan. Es fácil saber cuándo su niño 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 trastornos de salud mental en la infancia.⁴⁰

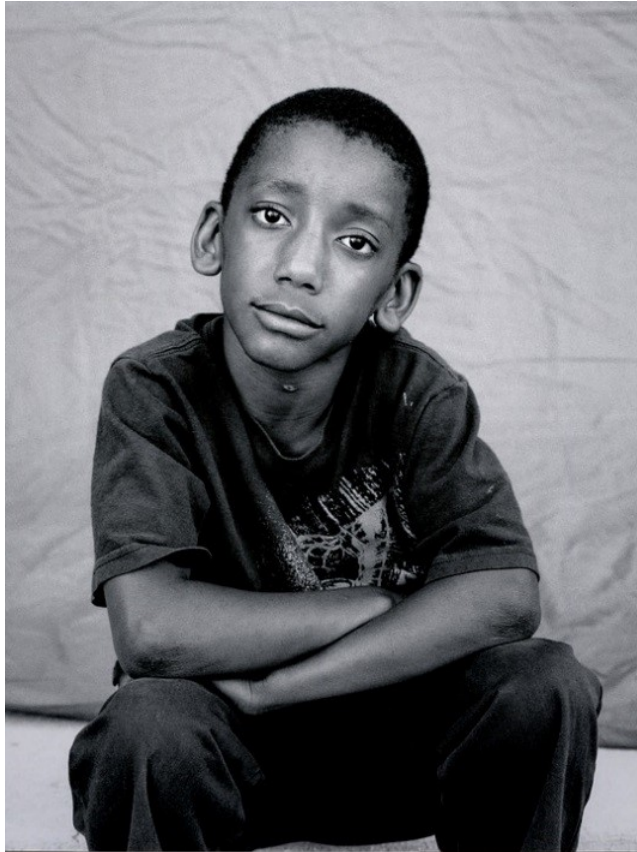


Figura 10.18: Los niveles elevados y constantes de estrés pueden influir negativamente en el cerebro. (Imagen por Leroy Skalstad en Pixabay)

Contribuyentes y atribuciones

32. Rathus, Spencer A. (2011). *Childhood & adolescence voyages in development*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
34. [Chew on This - Healthy Teeth for Baby and Beyond](#) por el [National Institutes of Health](#) está en el dominio público (modificado por Dawn Rymond)
- [Childhood](#) por [University of Hawai'i at Mānoa Food Science and Human Nutrition Program](#) se distribuye bajo licencia de [CC BY-NC-SA 4.0](#) (modificado por Dawn Rymond)
35. [Diabetes](#) por el [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases](#) está en el dominio público
- [Preventing Type 2 Diabetes - Steps Toward a Healthier Life](#) por el [National Institutes of Health](#) está en el dominio público
39. [Asthma](#) por el [National Heart, Lung, and Blood Institute](#) está en el dominio público
40. [Lifespan Development - Module 5: Early Childhood](#) por [Lumen Learning](#) referencias [Psyc 200 Lifespan Psychology](#) por Laura Overstreet, autorizado por [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) .