

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las 'cookies'. Sin embargo, puedes cambiar la configuración de 'cookies' en cualquier momento.

[Acepto](#) [Más información](#)

[¿Has olvidado tu contraseña?](#) | [Iniciar sesión](#) | [Registrarse](#)

Jueves 10 de septiembre de 2015 |     **lasprovincias.es**
 

PROVINCIA DE CASTELLÓN

Castellón - Alcalá de Xivert - Alcora - Alfondegulla - Almassora - Almenara - Benicarló - Benicàssim - Betxí - Burriana - Cabanes - La Llosa - La Vall d'Uixó - [\[Más poblaciones\]](#)

PROVINCIA DE VALENCIA

Valencia - Alaquàs - Albal - Alboraya - Aldaia - Alfafar - Algemesí - Almussafes - Alzira - Bellreguard - Benetússer - Bétera - Burjassot - [\[Más poblaciones\]](#)

PROVINCIA DE ALICANTE

Alicante - Alcoi - Altea - Aspe - Benidorm - Benissa - Callosa de Segura - Calp - Crevillent - Dénia - El Campello - Elche - Elda - [\[Más poblaciones\]](#)

Edición Comunidad Valenciana

Sociedad

El CECOVA recomienda seguir unas pautas de salud para que el niño tenga un buen desarrollo durante el curso escolar

09/09/2015 | elperiodic.com

Seleccionar idioma

Me gusta

0

Tweet

0

 [Compartir](#)

 [G+](#) 0



En la víspera del inicio del curso escolar 2015/2016, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante, cumpliendo con los principios fundamentales de la profesión enfermera de prevención y promoción de la salud, recomiendan a la comunidad educativa seguir unas pautas de salud para que el niño tenga un óptimo desarrollo durante el curso escolar. Unos consejos en cuya elaboración han participado Carmen Gregori, vocal de la Comunidad Valenciana de la Sociedad Científica de la Enfermería Escolar (SCE3) y Alicia Carmona, Coordinadora del Grupo de Trabajo de Enfermería Escolar del CECOVA.

Para afrontar con energía la vuelta al colegio, es imprescindible tomar un buen desayuno para un rendimiento escolar óptimo, ya que el 8 % de los escolares acuden a clase sin haber ingerido ningún alimento y solo el 26 % realiza un desayuno completo. Comenzar el día sin haber aportado al organismo los nutrientes necesarios disminuye, no solo la capacidad física del niño, sino también su resistencia al esfuerzo, su fuerza muscular y su capacidad de aprendizaje. La unión de estos factores desemboca en una menor concentración y rendimiento escolar. Por tanto, tal y como señala Carmen Gregori, "el desayuno tiene que cubrir al menos el 30% de las necesidades alimentarias que se requieren al día. Para que la primera comida del día sea equilibrada es necesario que incluya hidratos de carbono, vitaminas y minerales, proteínas y grasas de alto nivel biológico". Sustituir la ingesta de azúcares simples y grasas saturadas, contenidos principalmente en la bollería, los snacks y los refrescos por el bocadillo tradicional acompañado de agua y fruta tanto para merendar como para almorzar es fundamental para evitar la obesidad infantil.

Otra de las propuestas consiste en recuperar el ritmo del sueño de forma paulatina después de que durante los meses de verano los hábitos a la hora de dormir se ven alterados.

Por otro lado, se recomienda que se acomode la carga de las mochilas a las características físicas del alumnado. De este modo, el peso de la mochila nunca debe sobrepasar el 10% del corporal, además, debe adaptarse a la edad y el tamaño del niño. En caso de que la bolsa sea sobre ruedas, Carmen Gregori recomienda que disponga de un tirador regulable y se arrastre "siempre por delante". Así se evitará la aparición de lesiones musculares por sobrecarga, que pueden derivar en patologías degenerativas o crónicas en edad adulta. Desde CECOVA queremos recordar que un 60 por ciento de los menores en edad escolar que tiene en algún momento dolor de espalda es debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas y al empleo de las mismas durante años. También, cabe señalar que más de la mitad de los escolares de

al empleo de las mismas durante años. También, cabe señalar que más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años padece molestias en la espalda y más del 40 por ciento de los menores de 11 años sufren estas patologías.

La recuperación de los hábitos saludables es otro de los consejos que el CECOVA insiste en potenciar. Debido al elevado sedentarismo, el incremento del uso de la televisión, las videoconsolas e Internet, los niños realizan menos deporte. Por este motivo, recomendamos limitar el uso de estos dispositivos durante el periodo escolar y fomentar la práctica de actividades físicas.

Además, CECOVA recuerda que, es muy importante que todos los niños tengan actualizando el calendario vacunal al inicio del curso. También incide en la importancia que tienen las revisiones médicas para poder detectar con inmediatez cualquier alteración que pueda afectar a su salud o a su proceso de aprendizaje.

La Enfermera Escolar

Para finalizar, el Consejo Autonómico de Enfermería a través de la coordinadora provincial de Enfermería Escolar en Valencia, Alicia Carmona Moreno, se congratula por el interés que ha mostrado el actual equipo de gobierno la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública en esta materia.

El CECOVA ha matizado que "a pesar de que la implantación de la Enfermera Escolar en todos los Centros Específicos de Educación Especial (CEE) de la Comunidad Valenciana es obligatoria desde el 2008, a día de hoy, la figura de la Enfermera Escolar solo está implantada en el 25% de estos centros".

Por eso el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana reivindica, en primer lugar, la obligación de dotar a todos los CEE de una Enfermera Escolar a tiempo completo y durante todo el curso, así como recibir una remuneración acorde con su labor y su especialización. Además, esta profesional de Enfermera debe tener una formación específica en el ámbito Escolar. En segundo lugar, se considera necesario que estas profesionales dependan directamente de Conselleria, sin intermediarios que fragmentan la partida presupuestaria ofrecida. Y en tercer lugar, el Consejo autonómico de Enfermería solicita la puesta en marcha de servicios de Enfermería Escolar en todos los centros educativos, ya que cada vez se escolariza más alumnado con problemas crónicos de salud y alergias que requieren una atención y administración de medicación que actualmente no están recibiendo.

AdChoices 

Noticias relacionadas

06/09/2010

El CECOVA recomienda que las mochilas "no sobrepasen el 15% del peso del alumno" y que éstas "se adapten a la edad y al tamaño del niño"

07/05/2014

Seguir unas pautas alimentarias adecuadas mejora la nutrición de las personas mayores

23/02/2011

La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad recomienda actividad física moderada para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

30/10/2009

El II Congreso Nacional de Enfermería y Salud Escolar del CECOVA acoge en Gandia la constitución de la primera Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar

14/04/2011

El CECOVA pide el cumplimiento de la Ley 8/2008 de Derechos de Salud del Niño y el Adolescente que obliga a implantar servicios de Enfermería en la totalidad de los colegios de Educación Especial

Comparta este artículo

0.0/5



No hay comentarios en el artículo

Si deseas registrar tu nombre e imagen en los comentarios haz [click aquí](#)



[Aviso legal](#) | [Publicidad](#) | [Correo](#)