

A photograph of two young children crawling on a white surface. The child in the foreground is on the left, looking towards the camera with a neutral expression. The child in the background is on the right, looking down. Both are wearing white diapers. The text is overlaid on the image.

PORQUE SIEMPRE SE HIZO ASÍ

Aprendiendo a Ser Padres

Jesús Martínez

PORQUE SIEMPRE SE HIZO ASÍ

Aprendiendo a Ser Padres

Jesús Martínez Álvarez
El médico de mi hij@

© Jesús Martínez Álvarez, 2018

Todos los textos han sido publicados previamente
en la revista Ser Padres
y en el blog del autor: (<https://elmedicodemihijo.com>)

Contactar con el autor en: elmedicodemihijo@gmail.com

Twitter: @jmartinezal

Youtube: [elmedicodemihijoTEUVE](https://www.youtube.com/channel/UCUVE)



Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons. Lo que significa que puede compartirse de forma gratuita siempre que se cite al autor, no se haga uso comercial de sus contenidos y se distribuya bajo la misma licencia.

Para Aida y Leyre con mucho cariño

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| <i>Prefacio</i> | 7 |
| <i>MITOS Y TÓPICOS</i> | 8 |
| <i>JARABES Y OTROS BEBEDIZOS</i> | 11 |
| <i>¿ME LE HACE UNOS ANÁLISIS?</i> | 14 |
| <i>¿HOMEOPATÍA? NO, GRACIAS</i> | 17 |
| <i>LA COLA NO SE TOCA</i> | 19 |
| <i>ESTERILIZAD TODO, NOS ATACAN</i> | 22 |
| <i>ESTE NIÑO PUEDE CON NOSOTROS</i> | 24 |
| <i>¡CUIDADO! LE HA DADO UN RAYO DE SOL</i> | 28 |
| <i>¿NO SERÁ ALERGIA?</i> | 32 |
| <i>¿CUÁNTO QUEDA?</i> | 35 |
| <i>PERCENTILITIS O LA DICTADURA DE LOS PERCENTILES</i> | 38 |
| <i>¿A QUÉ ESPECIALISTA LE LLEVO?</i> | 41 |
| <i>MI NIÑO LO PILLA TODO</i> | 44 |
| <i>UNAS VITAMINAS O ALGO</i> | 47 |
| <i>BIEN ABRIGADO, NO SE CONSTIPE</i> | 50 |
| <i>PEDIATRITIS</i> | 53 |
| <i>¡QUÉ LE HANGAN PRUEBAS!</i> | 56 |
| <i>¿QUÉ TE ESTÁ PASANDO POR LA CABEZA?</i> | 59 |
| <i>BIEN AGUACHINADO</i> | 62 |

| | |
|--|------------|
| Y SIN ANTIBIÓTICOS ¿SE VA A CURAR?..... | 65 |
| MI HIJO SE ESTÁ QUEDANDO CANIJO..... | 69 |
| QUÉ DIFÍCIL SER PADRES, O NO..... | 72 |
| PELIGROS VERANIEGOS | 75 |
| ¿SON NECESARIAS LAS RUTINAS? | 78 |
| DIETA BLANDA | 81 |
| TABLETAS Y ORDENADORES | 83 |
| TODO DOLOR DE OÍDOS NO ES UNA OTITIS..... | 86 |
| 5 TONTADAS QUE SEGUIMOS HACIENDO PORQUE SIEMPRE SE HICIERON ASÍ | 89 |
| TU HIJO LLORA EN LA CONSULTA | 92 |
| ¿QUIÉN MANDA AQUÍ?..... | 95 |
| EL DRAMA DEL PAÑAL..... | 98 |
| Y NO OLVIDE SUPERVITAMINARSE Y MINERALIZARSE | 101 |
| Sobre el autor | 104 |

Prefacio

Este libro surge de la recopilación de los artículos que publico en la revista Ser Padres con cadencia mensual y durante algo más de dos años, hasta que una regulación del personal de la empresa y un cambio de dirección hizo que mis lazos con el equipo que me fichó se disolvieran. Debo expresar mi agradecimiento infinito a Aida Díaz, jefa que fue de la sección de salud hasta su jubilación y como no, a Leyre Artiz la gran directora, así como a todo el equipo de edición y grafismo que conseguía que mis escritos parecieran algo profesional. A ellas va dedicado este libro divulgativo, porque sin ellas, que me ayudaron y guiaron cuando me encontraba inerme ante un folio en blanco, nada de esto hubiera escrito y por su gran paciencia al aguantarme...

Tengo un gran recuerdo y un enorme agradecimiento por haber creído en mí a Aida, que acudió a la presentación de mi libro en representación de la revista, para entrevistarme y a partir de ahí surgieron estos más de dos años de colaboración y cerca de 30 artículos que ahora intento recopilar.

El primer capítulo, que he querido dejar tal cual, fue el primero que publiqué y en el que me presentaba, decía así...

MITOS Y TÓPICOS

Porque siempre se hizo así

Antes de nada, quiero presentarme, me llamo Jesús Martínez Álvarez, y trabajo como médico de pediatría en el centro de salud de Paracuellos del Jarama, provincia de Madrid, España, en horario de tarde.

Esto último tiene relevancia porque condiciona mi labor diaria, el hecho de entrar a trabajar a las dos de la tarde y salir a las nueve de la noche no es un horario decente para un trabajador normal como yo.

Sé que hay horarios peores, –por lo menos tengo horario–, así que no me quejaré más, lo deajo anotado y punto, pero cuando sale el tema de la conciliación familiar... Ya me contaréis cómo nos apañamos los o las que tenemos este turno. Además, tampoco parece lógico dar citas a peques a las ocho de la noche, cuando tendrían que estar los críos ya bañados y casi acostados, en vez de pasearse al médico de noche en invierno y a esas horas.

Bueno, que me enrollo, espero que esta colaboración con la revista sea fructífera y que no se cansen pronto de mí, ni los editores, ni los lectores. Mis medios de publicar mis preocupaciones hasta ahora eran mi blog www.elmedicodemihijo.com y el periódico digital Huffington Post, con el que colaboro regularmente. También podéis encontrarme en Facebook, donde

participo junto a un grupo de pediatras, enfermeras, psicólogas, maestras, profesionales relacionados con la infancia y más de 63.000 (en el original ponía 18.000, mucho hemos cambiado) padres y madres interesados en aprender y enseñar (perdón, ahora que reviso el texto ya son 64.000). El grupo, como no, se llama El médico de mi hijo. Y también he escrito un libro, publicado en Temas de Hoy del grupo Planeta, al que, escaso de ideas, volví a llamar El Médico de mi hijo.

Aquí pretendo traer mis inquietudes, sin dar mucho la paliza y en tono de humor, con lenguaje sencillo y claro, eso sí, huiré en lo posible de diminutivos que me exasperan. ¿Por qué cuando hablamos de niños los utilizamos excesivamente? "A ver, bonito, te voy a mandar una cremita para el culito que está muy coloradito para que se cure muy prontito. ¿Vale?" Pues no, no vale, parece para idiotas, creo que se puede hablar con claridad, con respeto a la inteligencia del peque y de los padres sin tener que utilizar diminutivos o con un vocabulario baboso y cursi. Prometo respetar sobre todo a los niños; con los padres me meto a veces, pero solo cuando lo tienen merecido, por bobos. Una cosa es ser primerizo y otra, lelo.

En esta columna iremos viendo esas cosas que hacemos padres y pediatras "porque siempre se hicieron así", y nadie se puso a revisar si era adecuado. ¿De verdad hay que esterilizar todo lo que

rodea a un bebé? ¿Pegarle tirones de la cola al pobre niño, para que le baje? ¿Llevarle cien veces a revisión? ¿Hacer análisis de sangre por si acaso...? Estas cosas y otras que vayáis pidiendo, las iremos desgranando con respeto y sentido del humor. Pasadlo bien y disfrutad de vuestros hijos. Abrazadlos a todas horas ahora que podéis, que de mayores será más difícil.

JARABES Y OTROS BEBEDIZOS

Mucolíticos, fluidificantes, antitusivos,
descongestivos y otras pócimas inútiles

Estamos ya casi en invierno y metidos en plena época de catarros, bronquitis y bronquiolitis, toses y mocos acechan a nuestros peques. A los niños de siempre se les llamó cariñosamente mocosos, por algo será, un niño en edad escolar sin mocos en estas fechas es algo infrecuente.

Un catarro suele durar entre 2 y 15 días, a veces se van empalmando uno tras otro y parece que no los sueltan. Los catarros con mocos claros, verdes, amarillos o colores de fantasía son siempre producidos por virus, agentes estos muy molestos pero que tienen una vida limitada y que pasados unos días nuestras defensas los controlan y eliminan. Primer mito: No existen los catarros mal curados, eso se decía antaño de la tuberculosis, pero hoy día todos los catarros se curan solos, cierto es que las bronquitis y neumonía al principio asemejan un catarro, pero rápidamente darán la cara.

No es infrecuente que aparezcan los mocos con fiebre, lo que hace que el peque se encuentre afectado y malito.

Para los mocos el mejor tratamiento es un pañuelo, muchos clínex son el mejor remedio para estos procesos autolimitados. En estos tiempos que vivimos esto no parece ser suficiente y por eso, muchos padres reclaman

un remedio inmediato que cure al nene y nos permita hacer vida normal, el trabajo, la ausencia de familiares que puedan quedar al cargo, hace que una fiebre inesperada en un peque suponga una crisis familiar, de ahí la necesidad de solucionarlo cuanto antes para que le dejen entrar en escuela.

Pues no lo hay, no hay un remedio mágico que ataje un catarro por muy pronto que lo llevemos al médico, hay que aguantar, paracetamol para el malestar (no para la fiebre) y mantenerse bien hidratado. La fiebre es lo que realmente está curando al pequeño, matando virus por calor. Pero de esto hablaremos en otra ocasión.

Muchos padres os sentís frustrados por esta impotencia, ¡Algo habrá que hacer! En la farmacia venden un montón de medicamentos para el catarro, la tele hace cientos de anuncios de productos antigripales y para la tos, ¿No valen para nada? Pues debo decir que para muy poco, mucolíticos, antitusivos, antigripales, expectorantes, homeopatías y demás pócimas no han demostrado ningún efecto para acortar un proceso catarral, ni han demostrado ser mejor que el agua, eso sí, son más caros y además tienen frecuentes efectos secundarios como dar gastritis o como empeorar la tos que pretenden tratar, dar sueño o irritabilidad según el producto, estreñimiento pertinaz o diarreas importantes y no olvidar que la codeína es un derivado de la morfina y no es para niños.

No son productos inocuos, pueden dar problemas y muchos médicos os lo recetarán para no oírlos, a veces tiramos de receta demasiado rápido por no perder el tiempo en explicar que no hay solución, que no es necesario tratar unos mocos, cuando las consultas están

masificadas el tiempo invertido en rellenar una receta es de 10 o 15 segundos, explicar que hay que tener paciencia y por qué, no menos de 6 minutos. Solo hay que limpiarlos para que el nene vaya guapo, pero ojo, limpiar los mocos, no hacer un lavado intensivo con suero y aspirador de mocos que parece que le estamos fregando el cerebro por dentro.

Me declaro amigo de los mocos, los mocos están ahí para proteger las vías respiratorias de las terribles bacterias que se quedan pegadas en tan viscoso producto, si limpiamos en exceso, dejamos la vía expedita para que puedan llegar al pulmón. Los mocos son nuestro mecanismo de defensa, igual que la fiebre.

Ah y los mocos no viajan, no bajan, ni suben, no se agarran, ni se sueltan, los mocos salen en su sitio, así hay mocos de nariz, mocos de bronquio, mocos de allá donde se produzcan, pero no emigran ni veranean en sitios exóticos. Y cuando le damos un jarabe y empieza a vomitar flemas suele ser motivo de regocijo porque ya los está echando. ¿Pero os creéis que todo eso cabe en esos finos bronquios? Pues no, claro que no, todas esas flemas son contenido del estómago de la bonita gastritis que tiene gracias al jarabe que le estamos dando.

¿ME LE HACE UNOS ANÁLISIS?

Por si acaso...

"Doctor, me gustaría hacerle unos análisis, lo veo demasiado flaco y como ha comido muchas guarrerías este verano... no sea que tenga algo."

"Hace mucho que no le hacemos un análisis y como está creciendo tanto..."

"El niño no come nada, no habría que mirar a ver..."

Estos son argumentos que se siguen oyendo en consulta, parece que tenemos demasiado interiorizado eso de revisarnos a ver cómo vamos. Gran parte de culpa la tenemos los médicos con nuestra obsesión por recomendar controles sin ton ni son; revisiones poco útiles del niño sano, revisiones rutinarias de empresa en adultos o por el hecho de alcanzar determinada edad; mil revisiones durante el embarazo como si de una enfermedad se tratara, etc...Un análisis antes de navidad nos da permiso para ponernos hasta las cejas de turrón, un análisis al comenzar el cole nos asegura un invierno sin problemas, un análisis lo más completo posible nos pronostica la vida eterna. Partamos de la base de que nadie recomienda hacer análisis de rutina para ver que encontramos y menos en la infancia, ni sociedades científicas, ni guías de tratamiento,

ni protocolos actualizados lo recomiendan. Toda prueba debe ir dirigida a algo, normalmente a confirmar lo que sospechamos.

No le ponéis el termómetro todos los viernes a las 6 de la tarde para ver como está, lo habitual es ponerle el termómetro cuando has tocado al peque y quema, para confirmar lo que ya sabías, que tiene fiebre.

Igual ocurre con los análisis de sangre, carece de toda utilidad hacer una prueba aleatoria sin saber lo que buscamos, nos podemos encontrar con algo inesperado y que no sabremos interpretar. Lo habitual es que, en un niño perfectamente sano, nos encontremos el colesterol elevado, por ejemplo, vale ¿y qué? ¿qué significa? ¿Qué haremos ahora? Debemos saber que una cifra alta de colesterol en un niño no es ninguna enfermedad y el hallarlo en una analítica nos va a crear una duda y un problema que no es tal, a veces hasta se puede llevar un tratamiento inadecuado si el médico es algo exagerado. En todo caso ya será un niño etiquetado. La recomendación ya nos la sabemos, no hay que hacer pruebas, hay que comer adecuadamente y sobre todo crear en los peques un hábito de buena alimentación, eso nos asegurará que sus constantes serán buenas y se mantendrán buenas cuando ya de adolescente tenga más autonomía sobre lo que come o deja de comer. No se cura el colesterol alto por hacer muchos análisis, se corrige comiendo mejor y sobre todo modificando hábitos de alimentación, no se corrige a un niño obeso haciéndole análisis, se corrige otra vez comiendo adecuadamente y haciendo ejercicio. Un niño que tiene muchos catarros no necesita un análisis para ver sus defensas, necesita clínex para limpiarse los mocos, ya

sabemos que sus defensas son adecuadas, los mocos, la fiebre y la tos son sus defensas trabajando a buen ritmo.

Si el niño está enfermo y su médico sospecha algo, seguro que le mandará no uno, sino veinte análisis si hace falta, pero hacer por hacer es tontería y nos puede traer complicaciones innecesarias.

No medicalicemos la infancia, eduquemos en los buenos y saludables hábitos, con eso es más que suficiente para que crezcan sanos. Ya dependen demasiado de las notas que sacan en el cole, no les pongamos más deberes que aprobar, también sus notas en hierro, colesterol o transaminasas.

¿HOMEOPATÍA? NO, GRACIAS.

Agua con azúcar y muy cara

En esta columna he intentado en los últimos meses, humildemente, desmontar alguno de los mitos que nos envuelven, rutinas que hacemos sin pensar, porque siempre es hicieron así. Algunas pueden ser como mucho, inútiles, pero otras pueden ser perjudiciales, como hablábamos de los jarabes. Hoy trataré un tema que sobrepasa lo inútil, es el fraude, la estafa, el aprovecharse de la buena fe de las gentes para vender agua. La homeopatía.

Unas gotas de agua con azúcar a 16€ ¿alguien me la compra? Muchos de ustedes lo hacen sin darse cuenta cuando acuden a la farmacia a comprar homeopatía. No confundir con fitoterapia que es eso de los bebedizos de plantas, infusiones y tés de hojas que al fin y al cabo de ahí se sacan todos los medicamentos y efectos más o menos controlados tienen, un té de digital o de cicuta es mortal y son plantas, luego efecto sí que hacen. Pero yo hablo de homeopatía, que es eso de las dosis superdiluidas de algo para conseguir el efecto contrario.

Una mínima cantidad de una sustancia que se diluye en agua y que posteriormente se diluye otras 20 o 30 veces y que no deja rastro de nada, tan solo lo que ellos llaman memoria en el agua, o lo que es lo mismo, si ponemos unas bolitas de osciloccicum o

cualquier otro en el pantano que abastece una gran ciudad, en unos días no debería nadie de allí volver a cogerse un catarro. Esto ya se ha hecho ante notario y las consultas en invierno siguen estando llenas. Esa gota de agua con nada se vierte sobre una bolita de azúcar, se envasa y se vende a más de 15€. Ningún laboratorio especializado del mundo ha conseguido encontrar ninguna sustancia en una de esas bolitas, más allá de agua y azúcar.

¿Por qué tiene tanto éxito? ¿Por qué mueve tantísimos millones? ¿Por qué mueve tantas voluntades? ¿Por qué hay gente que confía tanto y dice que le ha curado no sé qué cosas? ¿Por qué no usan homeopatía como anticonceptivos? ¿Por qué no hay homeópatas sin fronteras en las catástrofes? ¿Por qué no se usa anestesia homeopática en las intervenciones quirúrgicas? Yo confieso que tomo unas bolitas de esas cada vez que voy a la Puerta del Sol de Madrid para que no me ataque el Oso, desde entonces no he sufrido ni un rasguño.

La fe mueve montañas y nos curamos de lo que queremos curarnos, el efecto placebo existe y cura a un 10% de la población, sobre todo enfermedades del alma, podéis tomar lo que queráis, podéis gastar el dinero en lo que queráis, pero pensarlo dos veces antes de darles nada a los pequeños, respetad su inteligencia. No les deis cosas para curar vuestra inseguridad y ansiedad.

LA COLA NO SE TOCA

No hay por qué dar tirones para que baje

No esperéis en este artículo una reprimenda moral al descubrimiento del cuerpo por parte del niño, que explora y explorará el suyo y el de amigos y amigas, no, no esa la intención de mi intervención de hoy. Quiero hacer notar aquí antes de empezar que las diferencias de idioma pueden hacer que entendamos cosas diferentes al hablar de la cola. En América la cola se refiere, como corresponde también a los cuadrúpedos y otros bípedos, a la parte posterior o culo, mientras que en España la cola es lo que cuelga por delante en el varón, también llamado pene.

Quería hacer referencia a esa obsesión transformada en deporte nacional de bajar el pellejo del pene a todo varón que se tercié y de abrir los labios vulvares a toda hembra que ose tenerlos mínimamente cerrados.

Al nacimiento el pene del bebé es útil para orinar, nada más, por lo tanto, la naturaleza le provee de una capa de protección para evitarle contaminaciones o traumas en esa zona tan sensible y que se convertirá como dijo Woody Allen en su órgano favorito muy por delante de su cerebro. Ese glande cubierto por el prepucio abre lo suficiente para que salga la orina resultando una fimosis fisiológica en los primeros años de vida.

Poco a poco y según cada niño, va teniendo erecciones, alrededor de los 2 y medio o 3 años, eso que os dice al levantarse por la mañana le duele la cola, vamos que está empalmo y lo nota raro, pues eso hace que poco a poco la

piel que cubre el glande se vaya despegando y pueda retraerse algo más. El proceso se culmina cuando la naturaleza decide que ese aparato sirve para algo más que orinar, entonces la suelta hormonal de la adolescencia hará que esa piel se haga blanda y elástica y adquiera las características de un pene adulto, testículos más grandes, pene más grande y piel del prepucio elástica y retraíble para dejar asomar al capullo en todo su esplendor, como si de un reclamo de celo de un macho animal cualquiera se tratara. Esa es su función, aunque nosotros como cultura lo transformemos y limitemos para diferenciarnos de los monos.

Pues a veces no se sabe muy bien por qué y cómo venimos destacando en esta página, estas cosas se nos olvidan e imbuidos de un halo de poder, decidimos que el bebé debe ser adulto y mostrar su glande al exterior para ser exhibido cual adolescente.

“¿Pa qué?”

Entonces se le somete a un ritual tribal de iniciación precoz con estiramientos, cremas, intervenciones y lo peor de todo, cuando se le lleva a la enfermera o pediatra que decide, cual chamán de la tribu, ejercer el ritual iniciático de pegarle un tirón y rasgar las adherencias que quedaran o la protección que esa cola mantenía. Acto bárbaro, similar a los rituales africanos o precolombinos que vemos en los documentales de National Geographic.

¡Dejadle la cola en paz! Esa herida o heridas que se le van haciendo, poco a poco desarrollarán cicatrices que harán un prepucio duro y no elástico con lo que le estamos abocando a ser operado de fimosis, pero porque nosotros se la hemos provocado, no porque él la tuviera en origen.

Por cierto, en las niñas con las sinequias vulvares tres cuartos de lo mismo, dejádselo en paz que se abrirá solo cuando sea necesario y llegada a la adolescencia veréis como tiene su menstruación y sale sin problemas.

ESTERILIZAD TODO, NOS ATACAN

Los niños burbuja

Las modas son rígidas y tiranas, este otoño-invierno parece que se impone la pana o por lo menos eso dicen los centros comerciales, todo será de pana incluso ese modelo que tanto se ve en los telediarios cuando hablan de epidemias o de crisis con gases tóxicos y que también se está imponiendo, de color amarillo y con capucha blanca hace furor entre los sanitarios de emergencias que atienden el ébola o las fugas de gases. Disculpadme el humor negro, pero a buen seguro que más de un padre o madre ha pensado al verlo, que ese traje podría ser útil en casa, bien para ponérselo a su bebé y que no pille nada o bien para vestirlo ellos y no contaminar al peque.

La obsesión por esterilizar a veces llega a extremos absurdos, sobre todo en los primeros días de vida del crío, luego empezamos a pasar un poco y tomarlo más a la ligera, hasta que le vemos comiendo cualquier cosa del suelo cuando gatea y nos damos cuenta de que como dice el dicho "lo que no mata engorda".

Esterilizador de biberones, de chupetes, hervido del agua, lavado a parte de las ropas del bebé, lavado de manos para poder cogerle, lavado de manos de las visitas para que no le contaminen, lavado de manos para cambiarle, lavado de manos después de cambiarle, lavado de narices para que no tenga ni un moco, cuidado que se ha caído el chupete,

algunos, he visto que hasta se ponen mascarilla, etc. Toda una obsesión por evitar que el bebé entre en contacto con los temidos gérmenes.

Ese miedo, como todos los miedos, no nos dejan ver que el contacto moderado con el ambiente circundante hará que el organismo del bebé lo reconozca y se acostumbre a ello, que lo considere como perteneciente a su entorno y no reaccione de forma exagerada cuando de mayor se le presente, que se inmunice contra esos agentes. Si un buen lavado de la vajilla para nosotros es suficiente, ¿por qué para él no? ¿si estamos sanos en casa por qué tantas medidas de protección? Si nosotros bebemos agua del grifo ¿por qué es mala para él?

El esterilizador es un cachivache que soluciona el regalo a los amigos de la oficina, pero inútil de todo punto porque tenemos agua y jabón y es más que suficiente. Hervir el agua del grifo puede ser perjudicial porque al evaporar agua concentra los solutos y estaríamos dando un agua con más concentración de impurezas.

Lavarse las manos es útil y muy recomendable cuando el niño está enfermo, cuando esta con gastroenteritis o con gripe para no contagiarnos y no contagiar a los hermanos, pero si estamos sanos tanto lavado de manos puede terminar con nuestra piel.

Existen enfermedades por exceso de limpieza, no solo las alergias, sino otras en las que de tanto limpiar eliminamos las defensas naturales de nuestra piel y permiten el acceso a gérmenes más peligrosos. Ya hablamos de ello en el tema de los mocos, pero igual ocurre con los temidos piojos o los hongos tras un tratamiento antibiótico, entre otras.

ESTE NIÑO PUEDE CON NOSOTROS

El niño movido

Es cada vez más frecuente entre nuestros chicos y chicas el diagnóstico de trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad, popularmente TDAH. En los últimos años se han multiplicado los diagnósticos como si la infancia estuviera enfermando, cada vez más se etiqueta de falta de atención una variedad de problemas que coinciden en que el niño no para quieto.

La historia es siempre parecida, todo empieza hacia los 6 o 7 años, el niño no va bien en el cole, no aprueba ni el recreo, la profesora no se hace con él, es cierto que en casa también daba problemas, pero todo se dispara cuando aparecen los temidos suspensos y la amenaza de repetir curso.

Este es el momento en el que el colegio plantea un ultimátum, algo hay que hacer, los padres aturridos y preocupados harán todo lo que se les sugiera.

¡Qué le vea un médico!

Aquí empieza la medicalización de un problema que hasta ese momento era puramente académico. ¿Pero, es algo que le ha sucedido al niño de repente? ¿Desde que nació era así y no nos dimos cuenta? ¿Qué hemos hecho mal?

A muchas de vosotras esos 6 o 7 años os parecerán todavía

lejanos, pero el tiempo se nos echa encima sin darnos cuenta y enseguida tenemos el problema en casa. Los que tenéis más de un heredero os habréis dado cuenta de que, aunque los eduquéis igual salen diferentes, cada uno tendrá su personalidad, pero seguro que el revoltoso ya apuntaba maneras desde el mismo día de nacer y el tranquilón fue tranquilo desde el embarazo. Es verdad que esto no presupone nada si de déficit de atención hablamos, el tranquilo puede ser un pasmao y estar en la luna en vez de estudiar o de atender a su alrededor y por otra parte, el movido puede ser muy activo, pero además tener una capacidad de concentración importante y de hacer varias cosas a la vez.

Por lo tanto, algo más habrá, no podemos achacar a la mala suerte o a la herencia porque el abuelo era también así. Psicólogos y pedagogos tendrán mucho más que decir que yo, pero la educación es trascendental en la capacidad de concentración presente y futura del niño.

Una educación sin límites, sin enseñarle el camino adecuado, permitiendo excesos y defectos es absolutamente irrespetuosa con el peque. El niño merece que sus padres atiendan a sus necesidades, por supuesto, pero también merece que se le indique lo que puede y lo que no puede hacer, un NO a tiempo es germen de conocimiento futuro, si no damos nosotros el límite, lo buscará él perdiéndose en un mar de normas sin sentido y a destiempo.

Eso que llamamos los terribles dos años es un momento muy adecuado para atender rabietas, para controlar la necesidad de experimentar su alrededor, para encaminar sus intereses por una autopista de conocimientos y saber.

Ni una carretera estrecha, ni un campo donde se pierda, el ejemplo de la autopista me gusta, cuantos más carriles le permitamos mejor, que vaya amplio, pero encarrilado, es garantía de éxito.

Decía que el problema se plantea ya crucial a los 6 o 7 años, medicamentos para que se concentre, relajantes, estimulantes, al fin y al cabo drogas para que apruebe, cada vez el problema se plantea antes, el inicio de la lectura a los 5, la entrada en el cole a los 3, el niño que pega en exceso en la guardería, la sociedad tiende exageradamente a la medicalización, drogas para todo y el comportamiento insoportable en casa o la escuela a cualquier edad es un ocasión inigualable para medicalizar la infancia.

A veces no nos damos cuenta, pero es muy frecuente la consulta de “mi bebé no duerme ¿qué le puedo dar?” “¿podría darle una tila, a ver si nos deja respirar un poco?” “estas gotas naturales ¿podrían ayudarnos?” “unas gotas que sean suaves” en demasiadas ocasiones escuchamos estas preguntas, os habéis fijado, si le damos la droga al crío ¿quién sale beneficiado?...

A lo mejor tanta medicina, tanto potingue por muy natural o placebo que sea, al último al que beneficia es al pobre niño que sufre los efectos deseados por los padres y la sociedad, pero también los indeseados o efectos secundarios que haberlos, los hay.

Muchos de los problemas de comportamiento futuro nacen con el bebé, somos nosotros los que nos tenemos que poner las pilas bien pronto, para que el futuro no nos depare sorpresas, no intentemos la vía rápida de las drogas, quizás la educación respetuosa con el niño nos dé

a la larga muchas más satisfacciones y haremos de él un individuo libre y feliz.

¡CUIDADO! LE HA DADO UN RAYO DE SOL

Cremas y más cremas

Debo reconocer que me gusta el programa ese de la tele que se dedica a desmontar mitos y leyendas urbanas, algo así, pero en salud infantil intento desde esta tribuna, cosas absurdas que hacemos porque sí, porque siempre se hizo así. También hay modas que se imponen y se generalizan sin saber muy bien el por qué, presionados por las casas comerciales o por el miedo a no sé qué, de eso hablamos hoy.

Estamos en primavera, no solo porque lo dice El Corte Inglés sino porque también lo ha dicho el hombre del tiempo y aunque siga haciendo frío ya se nota que los rayos de sol empiezan a calentar, salimos de un largo invierno y las flores más atrevidas ya salieron.

Dermatólogos, vendedores de cremas y otros agoreros recomiendan embadurnarse de potingues para todo, piel seca, piel grasa, piel delicada, piel basta y no digamos nada ya de la protección solar. El astro amigo, nuestro dador de vida se convierte por estas fechas en nuestro odiado enemigo, hay que evitar a toda costa que los rayos de sol agredan nuestra piel y la de nuestros bebés, no sea que por un rayo torcido vayan a pillar un cáncer de piel. Entonces la solución está en comprar, por supuesto, la

mercadotecnia y la sociedad consumista lo tiene todo previsto, no solo las soluciones, sino también los miedos. Cremas de máximo factor, cremas pantalla total.

Olvidamos lo que somos y donde vivimos, cierto que la exposición prolongada al sol puede acarrear problemas a nuestra piel, afortunadamente ya vemos como una barbaridad eso de tumbarse al sol en la playa horas y horas, el moreno Julio Iglesias no está de moda, porque aparte de inútil y peligroso desdeñamos lo mejor que tienen las costas... los chiringuitos.

Una cosa es evitar las quemaduras y la piel de gamba que se les pone a los guiris y otra el absurdo de evitar los primeros rayos primaverales.

La piel de los peques tiene capacidad de defenderse naturalmente del sol y eso lo consigue poniéndose moreno, la activación de la melanina hace que la piel adquiera unas defensas propias que harán que sea más resistente cuando lleguen los largos días del verano, eso es la primavera, una adaptación, una fase de tránsito hacia la cánicula veraniega. En mi hemisferio norte, los meses de abril, mayo y junio aumentan día a día el tiempo de sol y disminuye la noche por lo que entre otras muchas cosas facilita que se vayan templando los días y apetezca de nuevo salir al parque con los niños a que corran y jueguen o simplemente a pasear en su carrito ya sin capota y burbuja.

Brazos y piernas van cogiendo color y adquiriendo defensas para lo que llegará, no entro en si el estándar de belleza es estar moreno o blanco, solo digo que parece más saludable. El día que nos toque la lotería y nos vayamos al caribe o simplemente tengamos vacaciones

para irnos a la playa habrá que protegerse de la fuerte exposición solar, estar pocas horas a pleno sol y siempre a primera o a última hora evitando las horas centrales desde las 12 a 16 horas más o menos, siempre con gorra y camiseta, etc. pero de eso ya hablaremos, de momento permitamos que vaya tomando un leve moreno porque y su piel adquiera las defensas para llegado ese momento estar preparado.

Embadurnar al bebé o al peque con protector solar, y sobre todo desde los primeros días de marzo es una exageración y puede ser peligroso. No solo por limitar las defensas naturales como decíamos antes, sino porque los productos químicos o físicos que llevan estas cremas no están exentas de problemas y provocan reacciones locales, alergias y dermatitis que luego vemos en consulta.

No recomendados en menores de 6 meses.

Además, recordad que la piel absorbe los rayos solares para producir vitamina D tan necesaria para la formación de los huesos y una pantalla total durante estos meses ocasionará fácilmente que esté deficitario en esa vitamina.

Conseguir mantener al peque blanco lechoso a base de cremas durante la primavera y llegar a agosto cual nórdico recién llegado, hace que esté expuesto y sin defensas y al más mínimo olvido o descuido el niño se quemará y las quemaduras solares si son peligrosas. Ponerse moreno o tomar un ligero color no es peligroso, las quemaduras son las que hay que evitar a toda costa.

Por cierto, otra nueva manía que estamos adquiriendo son las gafas solares para bebé, que, por supuesto tienen que ser de las caras de óptica y recomendadas por expertos, nada del todo a cien que puede hacer destrozos con los

ojos. Pero tened en cuenta que las mejores gafas también pueden en los bebés dar problemas y entre otras dificultar el aprendizaje de los colores por falta de desarrollo de la retina. Tema controvertido.

Con lo guapos que están con su visera y su gorra.

¿NO SERÁ ALERGIA?

Cuando los mocos duran demasiado

Cuando el niño lleva todo el invierno con mocos, no ha salido de un catarro y se mete en otro, cuando ha estado más tiempo en casa que en la escuela siempre enfermo, cuando va llegando la primavera, siempre nos surge la duda ¿Y no será una alergia?

Desde que empezó la escuela llevamos ya largos meses de mocos, toses y catarros además de otras "itis" variadas, esto es un sinvivir, no le encontramos explicación. Los pediatras os contamos que es normal, que el contacto con otros niños hace que los virus circulen, que las clases cerradas por el frío hacen que los virus campen a sus anchas, que su inmunidad se está desarrollando, que los mocos y la tos son sus defensas, en fin, muchas justificaciones que a veces a los padres entiendo que no satisfacen. "Ya, ya, pero ¿cómo le quito los mocos a mi hijo?"

Desesperante, ya hemos hablado de ello en otros capítulos, muchos toman la vía de en medio y se echan en brazos de la botica, jarabes para la tos ineficaces, homeopatía fraudulenta, expectorantes, mucolíticos y otros brebajes que irritan el estómago sin llegar a conseguir ningún resultado, preventivos de todo tipo que te aseguran que no se volverá a constipar, pócimas para aumentar las defensas que nunca estuvieron bajas, en fin, un dineral inútil que no resuelve nada.

Pero, llegado abril o mayo aparece la solución en forma de

vecina en el parque, hemos empezado a salir después del colegio un ratito a tomar los incipientes rayos de sol, el niño juega en los columpios o el arenero y la conversación de madres vuelve a ser fluida de nuevo. La del quinto, que todo lo sabe dirá la frase mágica, "oye ¿no será una alergia?", a la mamá desesperada se le enciende una luz cegadora que parece acercarle el final del túnel "cuenta, cuenta"

Ya desde marzo, y a veces antes, cualquiera que estornuda asegura tener alergia, en enero o febrero empiezan los de las arizónicas, en abril los de gramíneas, en junio los del olivo, hay para todos, las conversaciones a parte de quejas sobre el malestar vienen a justificar lo que les está ocurriendo a sus narices, ¿Pero será esto aplicable a la sufrida mamá y sobre todo a los mocos del peque?

No

Los bebés no tienen alergias inhaladas, son extremadamente raras, sus alergias no entran por nariz y ojos como en los mayorcitos, eso es cosa ya de los 4 o 5 años, a veces más tarde. Los dos o tres primeros años sufren alergias digestivas alimentarias, a las proteínas de la leche, huevo, legumbres, frutos secos, algunas frutas, etc... Son excepcionales también las alergias de piel por contacto, para ellos las urticarias en la piel, es decir cuando se llenan de habones están producidas... ¿por quién iba a ser? por nuestros amigos los virus.

Su sistema inmunitario no está todavía desarrollado al completo, no es capaz todavía de reaccionar exageradamente a lo que le entra por la nariz como hacen

los pólenes. Si los padres son alérgicos es muy probable que el niño termine siendo alérgico, no se hereda la alergia, pero si la predisposición a ser alérgico, pero no será ahora, será más adelante, de momento tendrá problemas con la leche o el huevo, será atópico de piel delicadita, pero será más tarde sobre los 4 o 5 años cuando empiece su alergia, podrá ser a pólenes o a animales cuando empiece a aclararse su sistema inmune y decida que le gusta y que interpreta como extraño y hay que atacar.

Así que los mocos y catarros son producidos en un 99,9% de los casos por virus, no pongo 100% porque seguro que alguna de vosotras dirá eso de "pues el mío si" Vale, el tuyo es especial y sí es alérgico, lo respeto.

Entonces, si no son alergias inhaladas sino virus ¿por qué a veces les mandan antihistamínicos? Pues no lo se, eso se lo tendréis que preguntar al que tira de receta o a la farmacia que os lo vende. Los otorrinos son muy dados a ello basándose en que reduce los mocos y es cierto, en el mayorcito que sí es alérgico sí que le alivia, pero en el peque no tiene ningún uso ni utilidad, más que dar tiempo a que se le pase el catarro y dejar tranquila a la mamá agobiada, porque ya está dándole algo a su hijo y haciendo por él todo lo que le dicen.

Usamos demasiados medicamentos sin ton ni son, hay que utilizar solo los justos, se abusa de antibióticos cuando no hay bacterias y de antihistamínicos cuando no hay alergias.

¿CUÁNTO QUEDA?

¿Me puedo bañar ya?

Las piscinas son fundamentales para entretener críos desde el mismo momento que los parques al sol se hacen insufribles por el calor. El mantener los niños en remojo toda la tarde asegura juego, ejercicio, hambre en la cena y sueño reparador.

No le veo nada más que cosas positivas, debo añadir que también fomentan las habilidades sociales, la relación con otros críos, juego colectivo y para los padres igualmente juego con los peques o lectura sosegada, charla con vecinos y amigos o simplemente chiringuito piscinero con todas sus bondades, que no voy a detallar. Los que viváis al borde del mar cambiar las palabras piscina, por playa y no deis envidia a los que vivimos alejados de la costa.

Estaréis pensando, ahora este viene con que si son peligrosas, cuidado que no se os ahoguen que tienen que durar los niños muchos años, que si riesgos de insolación, etc. Pues no, que no quiero ser gafe y si ser positivo.

Ya sé que os habéis ocupado de llevarlos a matronatación o a la piscina del cole para que aprendan a nadar, en ese caso la piscina o el mar ya no son tan peligrosos, porque aunque se caigan o se accidenten como saben flotar dará tiempo a ayudarles.

Solo voy a criticar a las antiguas que seguís con la manía de dejar a los pobres críos dos o tres horas sin poder bañarse después de comer, costumbre ancestral que llega de mano de las abuelas para castigar la siesta de los padres

¿Cuánto queda?

Pongamos un caso: Comilona copiosa que sale hasta por las orejas, el niño se mete corriendo donde cubre en pleno calor de mediodía, pues es muy probable que le dé un "chungo" y sufra una parada.

¿Cuánto queda?

Otro caso, ha comido poco, bien, le obligamos a no bañarse dos horas que pasa jugando a las palas con su padre o rebozado en la arena de la playa, haciendo una réplica del castillo de Coca, que al abuelo le gustó mucho cuando lo visitaron. Cada cinco minutos ¿Cuánto queda?

Dos horas de construcción a la solanera, el niño termina cual croqueta, suena la campana, dos horas, 120 minutos, 7.200 segundos de agonía tocan a su fin y al agua patos, salen corriendo el papa y el hijo y les da el patatús a los dos.

¿Entonces qué hacer?

Parece evidente que tener juicio y dos dedos de frente y, sobre todo, no sufrir un choque de temperaturas, que es lo que realmente puede darnos un susto. Un cuerpo acalorado por el exceso de comida o por el ejercicio o por las dos cosas, puede ocasionar un shock importante con pérdida de presión sanguínea, mareo y desvanecimiento, que si nos pilla en alta mar o donde cubre, nos puede dar un buen susto.

Si estamos recién comidos o acalorados, o el niño lleva dos horas al sol, lo primero es bajar la temperatura corporal, refrescar brazos, piernas, cuello y poco a poco todo el cuerpo, y luego meternos en el agua poco a poco y permanecer un rato donde no cubre, que también se puede jugar allí.

A la más mínima sensación de encontrarse raro, mareado, con náuseas o visión borrosa salir lo más rápido posible y pedir ayuda. Dejar la partida y bañarse con ellos en esos primeros minutos.

El guardar y hacer guardar dos horas de digestión puede ser contraproducente si las aprovechamos para tomar el sol, jugar una partidita de palas con los niños, o achicharrarnos haciendo castillos de arena y luego a la voz de "tonto el último" nos adentramos en el mar.

No hay porque sufrir el castigo de la espera, pero al entrar al agua, con prudencia.

Por cierto, en cuanto a la temperatura del agua, si tú eres capaz de meterte en esa piscina o en ese mar, tu bebé también puede, si tú no te meterías ni loca, no metas al peque.

PERCENTILITIS O LA DICTADURA DE LOS PERCENTILES

Alto, bajo, flaco, gordo, siempre guapos

No es raro cuando pesamos a un bebé en consulta y dictaminamos en kilos y gramos con tres cifras lo que pesa, que los padres nos pregunten ¿En qué percentil está? Primero hay que reconocer que la báscula del pediatra o de la enfermera es mucho más fiable que cualquier otro aparato similar, debe ser así, porque si no, no entiendo por qué no vienen ya pesados de su casa. Con la temperatura no pasa, normalmente ya vienen termometrados y los profesionales aceptamos la medida como buena, aunque algunas tiendan a exagerar.

¿Exageras tú?

-Solo un poquito, así toma más interés

-Yo me fío de lo que me decís.

El percentil es una nota mágica que dice si nuestro bebé aprueba o suspende, si pasa el temido 50 con nota o repite curso, o si se hunde en el abismo del 3. La vecina tiene un bebé parecido al nuestro y está en un 75 ¿por qué el mío no pasa del 50? ¿qué hago mal? ¿mi leche no vale? Mucho mal ha hecho y hace todavía el percentil, un número bajo nos hará pensar que el nene va mal y una cifra elevada nos llenará de orgullo y satisfacción o nos hará pensar que está demasiado regordete.

Pero ¿Qué es un percentil? Es una medida relativa que indica una variabilidad de niños normales en una población determinada, es decir que siendo niños normales todos, los hay más grandes o más pequeños, más flacos o más rellenos. Se tienden a usar cada día más las gráficas de la OMS (Organización Mundial de la Salud) que están realizadas en varias poblaciones del mundo en bebés alimentados al pecho, lo que daría una idea más general. Si utilizáramos unas gráficas de una población obesa, todos los niños gordos parecerían normales y al revés.

De este modo una medida en las gráficas no tiene ningún valor, tan solo saber que si el niño está sano es igual de sano y pesa igual que el 50 % de la población, o mide igual que el 25% de la población tanto si se desvía una línea hacia arriba como hacia abajo. Un niño que nace en un percentil 3 y está sano, será canijo o flaco y lo normal es que siga en esa línea como su madre lo parió o con la herencia que le dieron sus padres y abuelos, de donde no hay no se puede sacar.

¿Qué información útil nos pueden dar los percentiles?

Las gráficas nos pueden ayudar a los profesionales a interpretar variaciones no normales, así si en sucesivas medidas de talla el peque pierde dos líneas (dos desviaciones estándar, que llamamos) nos está sugiriendo que hay algún problema de crecimiento que habrá que atender, o al contrario un crecimiento desmedido nos debería preocupar. Sin embargo, una bajada leve en una medida de peso coincidiendo, por ejemplo, con el año de edad donde ha empezado a caminar, donde ya se ha hartado de purés y quiere comer como los mayores, en fin, donde se juntan varias condiciones, que le harán que no

pueda engordar tanto como otras veces, pues bajará su gráfica, pero eso lo entendéis como normal ¿verdad?

Por otra parte, tenemos que ver estas medidas como valores relativos y relacionados entre sí. Si el niño está en un peso alto puede ocurrir que sea gordo si la talla es baja o simplemente sea proporcionado y grandullón si su talla también es alta. O viceversa, si ambas medidas son cortas, peso y talla escaso indicarían que tenemos un bebé más concentrado.

Al igual que una mala nota aislada en un estudiante puede hacer mucho daño sin merecerlo, una medida aislada puede darnos una falsa impresión de la evolución llevando a tomar medidas innecesarias como análisis, refuerzos de alimentación que podrían estropear una lactancia absolutamente normal y en fin preocupaciones de todo punto fuera de tono.

Mirad más a vuestros hijos y menos a las gráficas, si el bebé está guapo o incluso si salió al abuelo, el que ganó aquel concurso de feos, pero está sano y fuerte, no os debe importar lo que digan unas medidas que no tienen en cuenta la evolución y las satisfacciones que vuestro bebé os da.

¿A QUÉ ESPECIALISTA LE LLEVO?

Que me lo solucionen todo

De siempre me ha gustado ser autónomo, no de esos que pagan su seguridad social, trabajan por cuenta propia y jamás se ponen malos, no, me refiero a gozar de autonomía personal y disfrutar con mi familia de la libertad de depender de los demás lo menos posible.

Soy un manitas, en mi casa no entra un electricista, ni un fontanero, ni casi ningún profesional a no ser que la avería o el obrón sea mayúsculo, esto lo aprendí de mi padre y lo he intentado llevar a todos los ámbitos de la vida, de hecho, a mis hijos solo los llevé una vez al pediatra. Ya, ya se, que no es valorable en mi caso cuando mi mujer también es del oficio infantil, pero quiero decir con ello que de siempre hemos asumido nuestra parte de responsabilidad que nos correspondía y hemos intentado disfrutar de lo que nuestras manos y nuestro saber nos ofrecían.

No os extrañe entonces que intente trasladar este sentir mío a mis escritos y a mi creencia de cómo debería ser la crianza de tu manada, de cómo enfrentarte a los pequeños y cotidianos problemas del día a día.

Toda una declaración de intenciones en mi libro que subtité "Como enfrentarse a los pequeños problemas en la crianza de tu bebé" Si no hubiera creído firmemente en la autonomía de los padres lo hubiera titulado, "donde

remitir a tu hijo cuando le pase algo".

Son muchos los problemas que nos surgen en los primeros años de nuestro peque, no traen instrucciones y todo el mundo parece entender del asunto dando ideas, sugerencias o incluso ordenes de como debes hacer las cosas, o lo que es peor, mensajes desautorizadores...

"...pues yo lo llevaría a un profesional que sepa..."

Mala baba tiene este mensaje ¿verdad? está diciendo, *"lo estás haciendo mal" "no tienes ni idea" "tu hijo está en malas manos"* es terrible, pero a que lo habéis oído más de una vez.

"yo a mi niño lo llevé a un fisioterapeuta respiratorio, que le quitaba los mocos"

"yo a mi niño lo llevo a un osteópata que le quita los cólicos y le redondea la cabeza"

"yo le llevo a un pediatra que me cobra una fortuna y es un borde, pero que es muy bueno"

¿Os suena?

Pues mil frases más hay que oír de las cuñadas, suegras, madres, ¡ah! y de la vecina del quinto que todo lo sabe. Los patios del colegio cuando vas a recoger al mayor es un hervidero de víboras acechantes para dar el mejor consejo, todas han pasado lo que tú y lo resolvieron acudiendo a los más variopintos profesionales y charlatanes. Conocen métodos de fama mundial, siguen a gurús en las redes sociales, es verdad que todas solucionaron lo que se soluciona por sí mismo con el crecimiento del bebé, ya

que de mayores todos tienen dientes, todos hacen caca en el váter, todos comen como limas en la adolescencia y todos, todos, aprendemos a limpiarnos los mocos.

Pero ¿cuántas solucionaron los problemas por sí mismas o con la ayuda de su pareja? Muchas, de verdad, muchas madres solucionan sus problemas y eso da una tranquilidad y una seguridad que no hace falta ir pregonando, es esa vecina del segundo que tiene tres críos y que no suele dar su opinión en estos casos, es esa que en el corrillo del parque está en segunda fila jugando con su crío y con cara de felicidad, de satisfacción, de fuerza interior, consciente de que puede con todo lo que le venga y que sabrá solucionar cualquier cosa, sin tener que recurrir a la agenda y a la cuenta corriente para llamar a alguien que le solucione lo suyo.

En el primer año de vida de un bebé surgen muchas dudas, problemas de sueño, de alimentación, llantos, mocos, fiebres, actividad, se mueve no se mueve, se sienta, gatea, camina, los pies los tiene torcidos, abre un ojo más que el otro, los dientes no salen o salen de lado, se toca la oreja, se toca la cola, no come lo que quiero que coma, ¿debe beber agua? ¿el color de la caca es adecuado? solo dice papá y no dice mamá, en vez de dar palmitas solo hace peinetas al abuelo, ¿Quién se lo habrá enseñado? ¿será raro?

No tienes por qué ser siempre un diez, no tengas miedo a equivocarte, de los fallos es cuando se aprende, disfruta de tu hijo sola o en pareja, arriésgate, sé autónoma en la crianza de tu bebé, el gozo es doble.

MI NIÑO LO PILLA TODO

Este niño es un piltrafilla

A estas alturas del año los niños ya lo han pillado todo o casi todo, ha habido desde el comienzo de la escuela gastroenteritis con vómitos y sin ellos, mocos continuos, tos blanda, seca, con mocos o sin ellos, alguna bronquiolitis, bronquitis e incluso neumonías. Un dolor de oídos que no deja dormir, que luego pasó a otitis, fiebres inexplicables de esas que los pediatras siempre decimos que son un virus. Las consultas están abarrotadas como si regalaran algo, las urgencias del hospital te reciben con no menos de dos horas de espera, es desesperante.

Es la historia de todos los años, y los padres lo admiten, unos mejor y otros peor, hay padres entrenados y sabios, como a mí me gusta llamarlos, que se informan leyendo esta revista o en internet o redes sociales, o en mi grupo de Facebook, o en otros grupos, saben identificar cuando esperar y cuando salir corriendo, como solucionar los pequeños problemas que van surgiendo día a día. Otros son más de acudir a urgencias a la más mínima, sin asumir responsabilidad alguna, que se lo den todo hecho los profesionales.

Pero el problema que quería comentar hoy es cuando todas esas "itis" y todos esos inconvenientes recaen en el mismo crío. Desde que nació y eso que le dio lactancia materna exclusiva varios meses, tiene dermatitis atópica, una piel

de lija que les ha hecho gastar una fortuna en cremas y el niño sigue rascándose. Cuando dejó la teta presentó una urticaria enorme, con lo que le diagnosticaron de alérgico a proteínas de la leche de vaca. Una bronquiolitis con 4 meses le tuvo una semana ingresado en el hospital y desde entonces cada vez que se acatarrá hace unos cuadros de broncoespasmo que no pocas veces termina en urgencias enchufado al oxígeno y al ventolín, el huevo también le dio alergia, aunque más leve, los frutos secos ni de lejos los puede ver. Se le sale el codo cada vez que lo sujetan cuando en una rabieta se tira al suelo. Pesar, con todo esto no puede pesar mucho, con lo que la familia y las abuelas, sobre todo, están preocupadas no se lo lleve un aire de lo flaco que está. Y por supuesto desde que tienen que llevarlo a la guardería, porque los dos padres trabajan no ha dejado de tener mocos, otitis tras otitis, una gastroenteritis que también le llevó al hospital, moluscos porque va a la piscina del cole y ya se sabe que a los atópicos les salen con más facilidad. Y el remate, después de la cuarta vez con piojos mutantes y haberle puesto gafas, fue la varicela, que como no se puede vacunar pues la ha pillado, una semana en casa, de locos. (afortunadamente la vacuna de la varicela ya se pone en muchas comunidades, aunque hubo un tiempo que no había)

No es que sea un exagerado, estoy pensando en varios de mis pequeños pacientes de la consulta, no es raro lo que cuento y seguro que más de una se habrá sentido identificada, y pensareis:

Este niño ¿tiene algún defecto de fábrica? seguro que ha salido a su padre (hágase notar que cuando el niño hace

algo bien es por la herencia de las madres y cuando el niño es feo o raro siempre es culpa de la línea paterna)

Es desalentador de verdad, parece un camino de obstáculos difícil de gestionar, laboralmente, con los abuelos, con el propio devenir de que el niño siempre esté malo, surgen dudas a diario ¿le pasa algo? ¿qué hemos hecho mal? Algunos padres lo intentan atajar acudiendo a la farmacia o a las pseudociencias, allí están vendedores de milagros y charlatanes para ofrecer homeopatía, vitaminas, engordantes para cebar al niño, minerales por si falta algo, defensas en forma de yogur y otras bobadas.

Los niños son así, su sistema inmunitario está en formación, tienen que entrar en contacto con cientos de virus y alérgenos que irán reconociendo poco a poco, integrándolos en un sistema cada vez más inteligente y perfeccionado. Unas veces reaccionan exageradamente como en las alergias, hasta que se amortigüen, o pasan por todos esos procesos de la infancia para nunca más volver a tenerlos, porque ya guardaron memoria inmunológica duradera. Las vacunas les ayudan a estimular esas defensas y hacer un sistema más potente y sabio.

Sabemos que es un tránsito y que a los 4 o 5 años no se vuelven a poner malos hasta que en la adolescencia empiezan a reconocer su cuerpo y todo les parece que funciona mal. Granos de acné, dolores aquí y allá, palpitaciones, el pezón les molesta, la rodilla parece que se ha hinchado de jugar al fútbol, gases y estreñimientos por comer tantas chuches y comida rápida, pero esos serán otros tiempos.

UNAS VITAMINAS O ALGO

Algo habrá que darle

Está acabando el verano y pronto empezará el curso escolar, la vuelta a las rutinas, madrugar, la escuela o guardería, el trabajo, las prisas, los atascos... Se acabó el pasar todo el día con papá y mamá jugando, en la playa, la piscina o de paseos, la bici o las múltiples actividades veraniegas pasarán y pronto volverá la tranquilidad... ¡o no!

¡Cómo hemos disfrutado estas vacaciones! los niños no han parado de correr por el pueblo y con los abuelos, pero en estos últimos días surge el cansancio y el agotamiento y más de uno empieza a echar de menos el bendito colegio. A ver quién mete en vereda ahora a los gemelos o quien vuelve a levantar a las 7 al peque que ha cogido el ritmo de las 10 de la mañana, con lo que costó al principio. Es hora de revisar ropas y uniformes que ya no valen de lo que han crecido, menudo estirón, ¿No necesitará unas vitaminas?

No han parado en estos meses que el colegio ha cerrado, los mayores estuvieron de campamento urbano que es lo mismo, pero con otro nombre; los peques han visto reducidas sus vacaciones a la mínima expresión para coincidir con las de los papás, que eso de la conciliación todavía no se lleva y además las guardes en julio con todas sus actividades lúdicas sí, pero guardes al fin y al cabo

siguieron abiertas, algunas en agosto también. En verano los críos pueden ser un problema, hay que entretenerlos como sea, no paran y ahora que vuelven las rutinas diarias y los madrugones, ¿No necesitarán algo, un aporte extra de lo que sea?

Es una pregunta que nos llega a las consultas frecuentemente, muchas veces ni eso, está tan metido en las rutinas que siempre se hicieron, pero no sabemos por qué, que multitud de mamás y papás directamente se acercan a la farmacia o herbolario para adquirir algún suplemento vitamínico o energético para sus peques, no sea que les falte algo.

En medicina, están descritas en los libros enfermedades por falta de vitaminas y minerales, pero lo cierto es que ninguno de nosotros ha visto ninguna en la infancia. Desde que los barcos pesqueros tienen neveras y pueden llevar verduras o frutas no se ha vuelto a ver la falta de vitamina C, ya que eran los pescadores de alta mar los que pasaban meses comiendo conservas los únicos que la padecían. La falta de vitamina B solo se da en los borrachos crónicos y la falta de vitamina D en los críos que no toman el sol y no salen a la calle de vez en cuando. ¿Entonces por qué esa manía de atiborrarse de vitaminas que según entran se orinan, o que a lo peor se acumulan y dan problemas de sobredosis? ¿Qué síntomas de déficit tiene un niño que corre y juega y que es feliz, o un bebé que progresa adecuadamente en su desarrollo?

Los suplementos vitamínicos, minerales, probióticos, prebióticos y simbióticos para las defensas, jaleas y tónicos son directamente innecesarios cuando no un fraude, como ese que se anuncia para la memoria por tener

fósforo cuando una caja tiene menos fósforo que un filete de pescado, o esos yogures caros que si te tomas uno por la mañana ya solo con eso tienes energía para todo el día o le das la plasta a los tuyos bailando mientras los niños intentan desayunar. Cosas de los anuncios, como esas compresas que te dan ganas de saltar y bailar o montar a caballo en esos días vuestros. En fin.

Un niño sin enfermedad necesita comer variado y probar de todo, no necesita comer mucha cantidad, necesita variar, en la comida encontrará todo tipo de nutrientes en cantidades superiores a lo necesario que luego eliminará con su orina y sus heces, haciendo una vida sana y feliz conseguirá su desarrollo en armonía. No necesita para nada "medicalizar" su infancia, no necesita un medicamento para todo, no precisa gotas para los gases de bebé, ni la estafa homeopática, ni pulseras o collares de ámbar tan peligrosos, no necesita polivitamínicos añadidos, ni pienso para el engorde, no necesita probióticos para ser feliz, necesita aprender a alimentarse y ser sano, a disfrutar de la comida y no ser tratado como un enfermo.

Si tu hijo corre, juega y salta y no para, lo hace porque lo vale y porque puede, no precisas darle ninguna medicina, no necesita drogas (medicamentos) para rendir mejor, porque de mayor pensará que con las drogas se soluciona todo. Edúcale en el respeto y la autonomía también en salud, no busques atajos pidiendo a su pediatra que lo trate como si de un enfermo se tratara, no vayas a comprarle pócimas para hacer trampas, ofrécele todo tu cariño y lo mejor de tu cocina para que se alimente y sobre todo aprenda a alimentarse correctamente y disfrutar.

BIEN ABRIGADO, NO SE CONSTIPE

Cuantas más capas mejor

¡Uy! qué frío hace esta mañana, es la hora de levantarse y decidir que me pongo, recuerdo al abuelo y esos calzoncillos largos de felpa que se ponía y me da risa, pero a veces, no creas que no lo he pensado, en fin, me pondré lo de siempre, he encontrado un pantalón de pana fina que se lleva mucho este año, mis calcetines finos, que luego me sudan los pies y mis zapatos. Camisa mil rayas, ¡anda no tiene marca!, debería cambiar, me hubiera quedado mejor decir eso de mi camisa de Armani, pero no. Tampoco soy de camiseta interior que luego me pica, chaqueta fina que en el metro hace mucho calor y mi abrigo con cierre hermético para que no entre aire por las costuras. Bien hecho, un dandi preparado para un gran día de trabajo.

Ahora viene el problema, tengo aquí preparada la ropa para ponerle al bebé, que tengo que llevarlo hoy a la guardería. Espero no confundir el orden porque si no luego me regaña la profesora, ya me ha pedido que no la peine yo y que le lleve un cepillo que se encarga ella, no entiendo, me parece que no le gusta como la peino.

Pañal, body blanco de manga corta afelpado, para que no coja frío en la tripa, leotardos altos sobaqueros de algodón fino hipoalergénico, segundo body esta vez de manga larga y color verdoso militar de textura polar, segundo

leotardo esta vez de lana y en canalé. Camiseta de cuello alto larguita pero no abrochada en la ingle que la tape, pero que no la agobie, pantalón de pana fina para ir a juego conmigo, que remeta bien la camiseta no sea que le entre aire y se resfríe. Bota alta con forro de pelo que luego se le quedan los pies fríos.....Nooooo se me han olvidado los calcetines...a volver a empezar.

Chaleco de cuadros para que quede debajo del babi que también hay que poner, luego la profesora, o me dice que se pasa la mañana quitando y poniendo ropa o lo que es peor se lo quita y se pilla un pasmo. Bien, que guapa está con su babi, no sé si era este el que había que poner o era el que iba a la lavadora y tenía que coger el otro... bueno, todavía aguanta, están aprendiendo el color amarillo y no desentonan demasiado las manchas.

El abuelo, que ha estado en verano de crucero por los fiordos noruegos, le compró un abrigo muy mono que utilizan allí y que le queda que ni pintado, así que le pondré su verdugo de lana que le tape la boca no sea que se constipe por ahí y le dé algo a la garganta y ya por fin, la capucha de pelo.

Ya solo queda la silla de paseo y la tapo bien con la burbuja de plástico, parece que van a caer dos gotas, no sea que se nos moje por el camino al garaje.

Algo se me olvida, seguro.

Las manoplas, ya decía yo, pues me vuelvo a casa no quiero que por un despiste la liemos. Unas que tiene de fibra térmica de esa que usan los esquiadores, que si no tiene las manitas frías. Chupete en la boca para tapar el aire frío de la mañana y la calefacción del coche.

Listos para un gran día.

Yo el coche no lo aguanto, ya estamos en el atasco de todas las mañanas, me voy a quitar el abrigo que luego voy sudando. La peque llora un poco en el trayecto, creo que echa de menos a su madre y no le gusta ir a la guardería, me parece que está un poco enmadrada, en fin, ya se le pasará.

Tenemos muchas precauciones porque desde que empezó la escuela está constantemente con mocos, como está ya caminando se pasa todo el día corriendo y jugando y suda mucho, ella es de mucho sudar, y claro al más mínimo descuido se resfría.

Espero que hoy no les saquen al patio y si salen les pongan toda su ropita, me parece una imprudencia arriesgarse y que estarán mejor en la clase con la calefacción que no en la calle.

Sacado de la vida misma, esta historia me ha dado agobio y estoy sudando solo de escribirlo. ¿Sabéis encontrar qué errores ha cometido? ¿Cuáles son los mitos falsos sobre los catarros? ¿cuéntanoslo?

PEDIATRITIS

Ponga un pediatra en su vida

Si me habéis leído en algún otro artículo os habréis dado cuenta de que tengo un especial empeño en comunicar y dar autonomía a los padres para que sepan manejarse con los pequeños problemas que los peques sufren. Creo que es muy importante disfrutar de esa sabiduría y ese saber hacer para enfrentarse a esos problemas médicos cotidianos y no tener que depender tanto de la opinión, no ya de la suegra, sino tampoco del profesional pediatra o enfermera.

Puedo dar la impresión de que confío poco en el buen criterio de los padres de hoy y no es así, me gustan las líneas generales de lo que se ha dado en llamar maternidad respetuosa, si bien hecho en falta la paternidad colaborativa, pero eso es otro tema. Me preocupa mucho más el por qué hay padres y madres que hacen dejación de sus capacidades y deciden consultar todo lo referente a sus hijos. Visitas interminables al pediatra, y no solo el de la seguridad social, también el privado o el especialista, para que sea un profesional el que tome la decisión sobre tal o cual problema de salud infantil por nimio que sea.

¿Por qué se produce esto? ¿por qué esta "pediatritis", esta dependencia del especialista para que tome las decisiones por nosotros?

Yo he dicho siempre que la culpa la tenemos los pediatras, hemos desarrollado un plan para inutilizar a la población y asumir el poder sobre la infancia. Todo debe pasar por

nuestras manos y nuestras consultas, es una forma de asegurar el trabajo y el ser una de las profesiones hoy en día más demandadas.

El maléfico plan se llama Protocolo del niño sano. Consiste en medicalizar a la población infantil haciendo acudir al pediatra por protocolo a niños sanos entre 10 y 18 veces en los dos primeros años de vida. Ciertamente que 5 veces es para cumplir el más que interesante calendario vacunal propuesto, pero y el resto de las visitas ¿Qué aportan? Pues yo diría que poco o muy poco ya que se limitan a pesar y medir al crío y dar a los padres las directrices de como el profesional considera que hay que criar a un bebé. Médicamente hablando no hay ninguna actuación imprescindible salvo las citadas vacunas y la charla con los padres que debería ser más receptiva por parte del profesional y no una regañina de lo que se hace mal con imposición de deberes.

La visita del niño sano como tal es contraproducente, genera medicalización, pruebas innecesarias, alarmas infundadas y las más de las veces pérdida de tiempo para ambos. Es más fácil para el profesional aprovechar las visitas que se producirán por múltiples catarros, diarreas y otros procesos para estar atento a las preocupaciones de los padres, compartiendo con ellos información y aportando tranquilidad y ciencia para que sean ellos, vosotros, los protagonistas de la crianza de vuestros hijos.

Ejemplos del pasado o no tan pasado son las manías de los tirones del prepucio para que baje en virtud de no sé que necesidad; o los dobles y triples pañales cuando la cadera parecía que no iba bien; analíticas para confirmar el hierro bajo a los 6 meses o por si acaso; o las derivaciones al

cardiólogo por los soplos inocentes o funcionales para que diga que son normales y habituales; plantillas para pies no desarrollados todavía; innecesarios cascos para que no se deforme la cabeza o esas listas que terminan en la papelera de casa con las cosas que hay que hacer al introducir los alimentos nuevos.

Regañinas por darles trocitos demasiado pronto en prevención de atagantamientos, regañina por fumar (esta es importante, no fuméis, ¡coño!), por dormir con los críos, por cogerlos demasiado que luego se acostumbran a los brazos, en fin, mil recomendaciones salidas de las cavernas que hoy en día se ven por esas consultas cuando el profesional se pone en su papel de garante de la seguridad de los niños.

Estas revisiones se asemejan al examen de curso ante el profesor airado, o la visita al despacho del director si has hecho algo malo. No sería mejor, por ejemplo, que cuando vayan por múltiples catarros, informarles que el fumar en casa o en la terraza es lo mismo, que el aire que exhala un fumador va cargado de CO_2 y pobre de oxígeno y que lo respirará el crío de todas formas. Si le vemos la cabeza aplastada cuando le miramos a la cara por si está deshidratado en esa diarrea, le informaremos que para dormir debe hacerlo boca arriba hasta los 6 meses, pero que la mejor postura para un bebé es en brazos de sus padres cuando está despierto, así se consigue que no se le espachurre y que se le vea más feliz cerca de su madre o su padre.

¿Qué te parecen a ti las visitas al pediatra o enfermera para revisión del niño sano? ¿te estresan o te dan tranquilidad? ¿te parecen pocas las que te proponen?

¡QUÉ LE HANGAN PRUEBAS!

Por si acaso...No sea que...

"Buenas doctor, vengo a que le hagan pruebas a mi niño, no le veo bien"

Esta es una entrada en consulta frecuente, que tiene una fácil solución: Te invistes del modelo Dr. House, el de la serie televisiva y le pides todo tipo de pruebas incluso para el Lupus, que luego nunca es, y te quedas tan a gusto; radiografías, ecografías, electros, analítica de todo hasta que no le quede sangre, también de orina y heces. Y entonces ya puedes decir, venga cuando tenga todos los resultados y hablamos...consulta solucionada en 30 segundos, ¡el siguiente!

O bien, la más respetuosa con el niño y con la madre y hasta con nosotros mismos, donde te acomodas al asiento, y dices, "veamos, que es lo que no le ve bien" y empieza entonces una preciosa consulta donde revisaremos lo que le pasa al niño y sobre todo, qué piensa la madre que le pasa al niño. Debo reconocer que es una de esas consultas que me gustan especialmente, sobre todo porque denota que la mamá ha llegado a un punto de desesperación, algo no va bien, no sabe muy bien el qué, pero algo está ocurriendo que no funciona adecuadamente, y si al final de la consulta conseguimos encontrar cual era el problema, habremos enfocado mucho mejor la cuestión y reduciremos el catálogo de pruebas a realizar o incluso

entenderemos que no serán necesarias.

Ponía el ejemplo del Dr. House, pero no hay que irse a la tele para ver que muchas veces en nuestro entorno se da esa misma situación, acudes a urgencias por un cuadro menor y no es raro que salgas con un análisis, una radiografía o algo más agresivo si el que nos está explorando no lo ve claro. ¿Cuántas pruebas son necesarias? ¿hasta dónde hay que llegar para conseguir un diagnóstico? ¿nos vale con saber que no tienen nada malo y que se quitará solo en unos días o necesitamos poner nombre a ese virus catarral mandando una prueba complicadísima al centro de virología de Massachusetts?

Al fin y al cabo el realizar pruebas es un síntoma de inseguridad, por parte del profesional y por parte de los padres, me explico: Un pediatra te pedirá pruebas para tu hijo cuando dude de lo que tiene o cuando quiera confirmar lo que supone que tiene, por ejemplo: si has auscultado una bronquiolitis es absurdo pedir radiografías inútilmente, ya lo sabes; si dudas si hay neumonía o no, pides un radiografía, si ya has oído la neumonía no hay por qué pedir radiografía, ya lo sabes; si dudas si hay anemia pides un análisis, pero si estás seguro de lo que tiene o de lo que no tiene no hay porque pinchar o radiar a un crío.

Pero en las madres también hay dudas, siempre hay dudas y eso no es malo en sí mismo, porque cuando dudamos aprendemos. El problema está en quien confiamos, si confiamos en nosotros y en la sensibilidad de nuestros labios no necesitamos medir para saber si tiene fiebre, con besar su frente lo sabemos fijo, pero si dudamos le pondremos el termómetro. Pues igual ocurre con las pruebas que pedía la madre del artículo.

¡Qué le hagan pruebas!

¿Cuales? No sé, las que sean, pero que le den seguridad, que vea en un papel escrito, en un informe, que ponga que el niño está bien. Los padres no quieren hacer pruebas por hacer, sin ton ni son, los padres no quieren pasar por el mal trago de exploraciones y agresiones al peque, lo que quieren es que alguien les de la seguridad de que no hay enfermedad, de que alguien les explique que la evolución de su hijo es la adecuada y meterse en pruebas muchas veces puede llevar a un camino sin retorno mientras que alguien no llegue en un momento a decir "su hijo está sano".

Esa es la frase que todos queremos oír, en el peor de los casos, "su hijo tiene esta enfermedad, evolucionará así y tenemos este remedio para sanarlo" Con firmeza, seguridad y respeto.

Para calmar nuestras dudas no necesitamos ver un informe completo, necesitamos que alguien nos las resuelva.

La labor del profesional, del pediatra o de la enfermera será aportar esa tranquilidad, esa seguridad que la madre ha perdido, y no siempre pinchar o radiar al niño será lo mejor, a veces, lo más frecuente es que con información de calidad, sin paternalismos, con empatía, con escuchar lo que agobia a esa madre o padre podremos tranquilizar y sin pruebas convencer que su peque es una flor y que está sano, sanote.

¿QUÉ TE ESTÁ PASANDO POR LA CABEZA?

Piojos y piojas

Esta es la pregunta que me hace Wordpress cuando voy a escribir un artículo en mi blog, no había deparado en ella hasta que hoy me enfrento a un tema que "le viene al pelo" y si tiramos de refrán "el comer y el rascar todo es empezar" no he terminado todavía el primer párrafo de este pruriginoso tema y ya estoy rascándome.

Hay visitas que no son agradables y visitantes molestos que deseáramos no vinieran y menos sin invitación, en esta categoría están los amigos gorriones y los piojos de la cabeza que son de los que vamos a hablar ahora, pediculus capitis, ya que hay otros primos similares que no son habituales en los niños, los piojos del cuerpo o las ladillas del pubis, que en el caso de verse deberían saltar todas las alarmas. Vayamos a lo nuestro.

Históricamente los piojos eran propios de las cabezas sin aseo, aunque la realeza del siglo diecisiete y dieciocho con aquellas pelucas que usaban debían de rascarse como locos antes de inventarse el zotal y otros insecticidas. Hoy día el piojo se ha convertido en nuestro amigo, ha entrado en las familias como uno más y se convive con él con toda naturalidad. No depende de falta de higiene, sino todo lo contrario, cuanto más limpio y más jabón, más expedito el camino libre de defensas naturales para que anide el buen

piojo y su prole.

Nuestro amigo se agarra a los pelos cerca de su base, no es un escalador ni falta que le hace, se sujeta para no caerse con el movimiento y cuando puede sale de paseo a comer y en sus paseos hace cosquillas que el cuero cabelludo interpreta como picor, algo se mueve. La buena de la hembra pone sus huevos adheridos a la base del pelo para que no se agiten ni se caigan con el caminar del niño o madre y estén a buen recaudo, como haría cualquier madre deseando lo mejor para su prole, eso hace que el huevo o liendre quede muy pegado al pelo y se desprenda con dificultad, ¡bien por la pioja!

Imaginad la sorpresa de los pobres bichos con escaso cerebro al ver que el huevo que depositaron a 5 mm del suelo al pasar de una semana están bastante más arriba y no alcanzan ya. No saben que el pelo crece y por eso cada vez el huevo depositado está más separado del suelo, así que si nosotros usamos algo más de cerebro que ellos buscaremos las liendres cerca del cuero cabelludo y si están muy lejos, o no son liendres o lleva con bichos desde que nació.

Así que, si no tenéis el mismo criterio ecologista y respetuoso con las especies que yo y queréis eliminarlos a toda costa, tendremos que tener en cuenta cómo viven para saber dónde atacar. Dos fases del ataque, una eliminar al bicho en cuestión y para eso lo más fácil es un insecticida, cualquiera vale, pero los más recomendados por la baja toxicidad para el peque son los que llevan permetrinas o los más modernos a base de siliconas que los asfixian. Después de cometido el genocidio pediculicida hay que retirar los cadáveres, cosa que conseguiremos con un peine

de púas juntas o lendrera que eliminará con pases cuidadosos todo resto atolondrado que pudiera quedar.

El uso de insecticida cuando no hay moscas suele ser poco útil, ¿verdad? pues igual con estos bichos, poner loción pediculicida o insecticida sin tener piojos como preventivo, es harto inútil, costoso e irritante para la piel del menor, así que lo desaconsejan los que saben de esto.

Un segundo paso criminal es eliminar hasta el último vestigio de heredero que quede, si eliminamos a los adultos, pero nos dejamos las liendres, en unos días aparecerá una siguiente generación y asistiremos a un deprimente proceso repetitivo. Así que hay que remangarse, coger lupa y ponerse pelo a pelo a quitar uno tras otro todas esas bolitas grisáceas adheridas a la base, con paciencia, con método para no dejar ni uno y con dedicación y mimo. Recordad que mamá pioja dejó bien pegados los huevos al pelo y que para poder separarlos hay que utilizar vinagre disuelto en agua 1:1.

No hay forma de prevenir, ni árbol de té, ni yogur, ni mayonesa, tan solo una higiene sin excesos y recordad que los monos no utilizan productos químicos y que solo con el peinado se pueden quitar también si somos minuciosos.

BIEN AGUACHINADO

La manía de beber agua a todas horas

Hay quien aconseja dar varios vasos de agua al día a los niños, aunque no la pidan. ¿Pero de verdad es necesario? ¿De dónde ha salido esta manía?

Últimamente está calando la absurda idea de que hay que beber agua en abundancia para estar hidratado, mucha agua, aunque no se tenga sed. En el embarazo litros y litros, en la lactancia más litros, al bebé también hay que aguachinarle.

Como bien decían las abuelas, tanta agua ensucia el estómago del niño y le quita el apetito. La verdad es que no hay ningún estudio de calidad que avale la necesidad de atiborrarse de agua, ni que eso sea bueno para algo.

Solo si tiene sed.

Parece que hayamos olvidado uno de los instintos básicos, y una necesidad fundamental de nuestro cuerpo, la sed. La sed es un mecanismo por el cual nuestro organismo nos informa de que hay que reponer los líquidos que estamos perdiendo. Mucha gente no tiene sed porque está bien hidratada, a no ser que esté en Córdoba en pleno agosto. Beber dos litros o más al día, aparte de ser ridículo, podría estar contraindicado en el embarazo y la lactancia, no porque el bebé flote en un líquido amniótico aguado o la leche se diluya, no, sino porque el riñón de la incauta bebedora de tanta agua sufre y puede causar una

complicación llamada hiponatremia (un desequilibrio del agua y las sales) que tiene consecuencias perjudiciales.

La leche lleva mucha agua, pero el bebé seguro que tiene sed, ¿cómo sabemos cuando hay que darle agua? La sed la calmarán los líquidos en general, no debemos olvidar que la leche es un líquido, básicamente agua. El bebé no necesita beber agua, sino leche, y si es posible materna. La teta le alimenta y le hidrata suficientemente, no hay porque embotijarle con la peregrina idea de que tiene que beber más agua. El nene mayorcito, además de leche, tomará otros líquidos, un caldo, una sopa, algún zumo (no azucarado). Se le puede ofrecer agua, pero si no quiere, es porque no la necesita, no hay que insistir.

¿De quién ha salido esta idea de que hay que beber tanto? Pues de quién va a ser, de los que venden agua en botella, una potente industria que nos ofrece las delicias del grifo envasadas. El mensaje ha calado en publicidad e incluso en recomendaciones de salud patrocinadas. La verdad es que no hay ningún estudio de calidad que no haya sido financiado por las empresas productoras que avale la necesidad de atiborrarse de agua, ni que eso sea bueno para nada.

Un ejemplo: a ningún deportista se le ocurre beberse dos litros de agua antes de la competición o el partido. Todo corredor de fondo sabe que tiene que beber cuando empieza a tener sed, no antes, porque en esos momentos previos a la aparición de la sed la adrenalina se activa más y rinde mejor. En cambio, un exceso de agua en la tripa hace que esté pesado y lento. El agua, tal como entra sale, y no es rara la consulta de niños meones por la manía de beber y estar súper hidratados.

La necesidad patológica de beber agua, o potomanía que es como se denomina, puede estar inducida por estos mitos.

¿Qué tipo de agua debe beber tu hijo? Pues la misma que tú. Yo vivo en Madrid y aquí jamás ha habido un problema de epidemias o de enfermedades transmitidas por el agua de la red pública, por lo que parece lógico darle agua del grifo desde el primer día que se la ofrezcamos. Si vives en una ciudad con aguas duras, o en una localidad con pozos inseguros, lo más probable es que tú estés bebiendo agua envasada, pues esa misma es la que hay que darle al peque. En general, no se recomienda hervir el agua por una sencilla razón; porque la porquería que pudiera tener no desaparece, con la cocción el agua se evapora, pero no se evaporan los minerales, estos se concentraran dando una calidad todavía peor.

No le tengo manía al agua, no penséis eso. Aunque en las ocasiones importantes me guste comer con un vino o una cerveza, a diario tomo agua, y hasta que llegue su momento, los niños deberán tomar agua, no bebidas gaseosas y azucaradas que son más perjudiciales todavía y son la puerta de acceso a la obesidad.

Y SIN ANTIBIÓTICOS ¿SE VA A CURAR?

Uso y abuso de antibióticos

Algunos padres piden al pediatra que den antibióticos a sus hijos, creyendo que curan todas las enfermedades, y muchos pediatras, presionados, los recetan, aunque no estén indicados. Así es cómo estos fármacos se vuelven ineficaces.

De vez en cuando se publica en prensa alguna noticia sobre el abuso de medicamentos, sobre todo de antibióticos: que si se usan demasiado y pierden efecto; que si las bacterias se vuelven resistentes y hay que buscar nuevos productos más potentes; incluso se ha creado un Día Europeo para el Uso Prudente de los Antibióticos, es verdad que ya hay días para todo, pero quizás todo eso indique que lo mismo llevan algo de razón.

Lo más sangrante de este asunto es la letra pequeña. Se abusa de antibióticos, pero ¿en qué rango de edad es más frecuente el que se usen en exceso?

¡No puede ser!

Pues sí, en la edad pediátrica y sobre todo en la primera edad. Hasta un 70% de niños menores de cinco años han sufrido un tratamiento antibiótico indebido. Esto nos debería preocupar a todos.

¿Por qué se recetan con tanta alegría?

-No es raro ver en consulta que la madre, agobiada porque su hijo lleva dos días con 39° de fiebre, venga pidiendo que le den antibiótico. Y lo peor, no es raro ver, en urgencias o en consultas abarrotadas, al pediatra indicando el ansiado medicamento por ignorancia, por tradición, por no discutir o por miedo, no sea que...

Veamos por qué a veces el niño no necesita antibióticos: hay dos tipos de gérmenes que atacan a la población, virus y bacterias. Las bacterias se combaten eficazmente con antibióticos, pero los virus, ¡ay, los virus!, no tienen ningún tratamiento. Es verdad que la mayoría se van solos en unos días; dejándote machacado, como los de la gripe; con un gasto importante de clínex, como los del catarro; o conociendo bien a fondo los azulejos del cuarto de baño después de pasarte casi tres días allí sin poder abandonar la taza por gastroenteritis.

Otros virus son más agresivos y pueden provocar graves enfermedades que afortunadamente podemos combatir con vacunas, como el del sarampión, la rubéola, la hepatitis y otros muchos. Y otros, como el virus del sida, son más complicados de combatir. El común denominador de todos ellos es que los antibióticos les rascan la barriga, en el caso de que la tengan.

Los bebés y los peques van a pasar por múltiples infecciones víricas, y más si asisten a la escuela infantil. Sus defensas van creciendo a fuerza de estar –a veces parece que continuamente– malitos, pero por suerte, los cuadros producidos por virus son banales en la mayor parte de los casos. Fiebres, mocos, toses, diarreas y poco

más que se nos hacen un mundo pero que no tienen ningún tratamiento, más que pasarlos.

"¿Cómo voy a quedarme de brazos cruzados? ¡Pobrecito niño! ¿Cómo me voy a quedar quieto sin darle nada?", piensan la madre y el médico. Así que le atiborramos de paracetamol o ibuprofeno, mucolíticos y expectorantes inútiles, vitaminas, algo para comer y, por supuesto, antibióticos, aunque sepamos que no le hacen falta, pero por si acaso.

Los mocos no se infectan; las rinitis, faringitis, bronquitis, bronquiolitis y gran parte de las otitis son virales; las gastroenteritis también e incluso lo son gran parte de las neumonías (aquí a todos nos da más miedo y mandamos antibióticos).

Padre, madre:

No pidas a tu pediatra que recete antibiótico a tu hijo, déjale que decida con su buen hacer; no llesves a tu hijo a urgencias solo porque sabes que allí seguro que se lo van a poner; no cambies de pediatra a ver si el nuevo por fin si se lo da; el primer día que tu hijo tenga fiebre no busques ponerle algo para ver si se corta. Debes saber que, si un niño lleva tres días con fiebre, es muy probable que al cuarto se le pase, y eso no es porque la primera dosis de antibiótico le ha hecho efecto.

Pediatra:

Recuerda que tenemos la posibilidad de volver a ver al niño al día siguiente o en dos días y entonces podemos decidir si el antibiótico le hace falta o no. El 80% de los dolores de oído se pasan solos con calmante en 24 o 48 h,

no hay por qué poner antibiótico de urgencia. No olvidemos que la fiebre no es sinónimo de infección bacteriana y tratamiento. En los menores de tres años, el 99% de fiebres es sinónimo de virus y de necesidad de cuidados en casa y mimitos, pero no de medicación.

MI HIJO SE ESTÁ QUEDANDO CANIJO

A las mamás les preocupa el peso, a los pediatras
la talla

Los padres os preocupáis con frecuencia por el peso de vuestro bebé o vuestro hijo más mayorcito, se le pesa semanalmente y por no parecer un agobio, que si no se le pesaría a diario. He visto pesar bebés antes y después de la toma de pecho para ver si había tomado suficiente o no. Se le da mucha importancia a gramo más o menos, nosotros los pediatras no, si está sano y feliz y el bebé hace pis y caca, seguro que va bien.

Habrà que tener cuidado con la calidad de lo que come, que no se pase de kilitos por tomar guarrerías y por estar todo el día en el sillón con la tableta. Más zapatillas y calidad en los alimentos y solucionado.

Pero ¿Cuántas veces medís a vuestro bebé? bueno, la enfermera en las revisiones y poco más. Hagamos una prueba; si tu bebé tiene, digamos, menos de seis meses en este momento ¿sabrías decirme de memoria cuanto mide? el peso si ¿verdad?

A los pediatras sí nos importa la talla, más que el peso, en los primeros dos años puede ser un indicativo de que algo no va bien, problemas metabólicos, de digestión, de intolerancias alimentarias, infecciones leves ocultas, etc.

Cuando se afecta la talla significativamente, no hablo de uno o dos centímetros, ni de los parones normales en la

edad, me refiero a ese estancamiento en los controvertidos percentiles de talla, podría significar que por alguna razón los nutrientes no están formando y construyendo niño, sino que por algún motivo o no entran o se están perdiendo ladrillos de la construcción.

La genética es fundamental en esto, no es raro ver en consulta a padres que no pasan del 1,60 preocupados por la escasa talla de su hijo. De donde no hay no se puede sacar, lo raro es que saliera con 1,90. Y al revés, de unos padres muy altos debería salir algo parecido.

El crecimiento de los peques es muy diferente según la etapa de su vida, en el primer mes por ejemplo pueden crecer 4 o 5 cm, imaginarnos si siguiera así toda su vida, posteriormente habrá parones y entre los 2 y los 3 años puede crecer esos 4 o 5 cm en todo el año para luego al año siguiente estirar 8 y dejar pequeñas en dos días las zapatillas Nike, esas tan caras que le compraron los abuelos o el uniforme del colegio que se queda de pantalón pirata. Así es la evolución normal, por cierto, tampoco es raro que si está en etapa de parón y no crece esa temporada el niño tampoco tenga muchas ganas de comer, ¿para qué? si el edificio no crece no hay porque aportar ladrillos, lo único que haría sería engordar artificialmente. Y viceversa, cuando está dando tirón le da por comer más, porque lo necesita.

Tenemos que tener esto claro y medir con cierta distancia, a nadie se le ocurre medirse todos los días, pues lo mismo hay que hacer con los peques, al principio se les mide cada mes los tres primeros meses, luego cada tres meses, luego cada año, en fin, seguir una evolución, pero entendiendo que se puede pasar tres meses sin crecer y luego cuando

llega el verano, dar el estirón.

Si se produce una parada en el crecimiento anormal, habrá que ver que puede estar ocurriendo y para ello vuestro pediatra estará atento a vuestras preocupaciones. Que una diarrea mantenida semanas, más mocos, catarros, bronquitis y demás le alteren el peso lo consideraremos normal, pero si se empieza a afectar la talla ya será un signo de alarma y tendremos que buscar otros factores como una intolerancia, una celiaquía, una anemia por falta de hierro, una mala alimentación desordenada o escasa, etc.

La talla va en relación con los padres que nos tocaron, pero al nene le gusta ver cómo avanza, así que una rayita en la pared de vez en cuando le hará ver también sus progresos y le anunciará cuando llega al 1,20 y ya se puede montar en esa atracción del parque temático que tanto le gusta.

QUÉ DIFÍCIL SER PADRES, O NO

Cada niño es una crianza diferente

Cuando alguien como yo escribe en una revista de prestigio como esta, que lleva tantos años como líder editorial en su campo, con miles y miles de artículos en todo este tiempo sobre cómo SER PADRES, no puede por menos que asaltar una duda importante, esto de la maternidad y la paternidad debe ser complicadísimo.

Es un tema que a poco que uno mire en Internet rápidamente se da cuenta que hay cientos de miles de páginas en todos los idiomas sobre este asunto, lo que confirma mi sospecha, la maternidad es peor que un máster sobre lo infinito del universo o sobre física cuántica.

Es un asunto que preocupa no solo a los ricos europeos o americanos, sino que es líder de audiencia en países en desarrollo, en el mundo islámico y también en el asiático o budista, ni que contar en la India y otras culturas ancestrales. Entonces sí, debe de ser muy complicado ser padres y lo que es peor nadie todavía ha conseguido explicar con claridad cómo hacerlo.

Sería una presunción imperdonable por mi parte, pensar que pueda ser yo el que dé con la solución al asunto y que intente cargarme de un plumazo tanta producción editorial. Así que no penséis que yo tengo la solución.

A lo mejor no hay solución.

A lo mejor tampoco es tan difícil, o lo que es más

probable, hay cientos de miles, millones de soluciones y todas son buenas.

Quizás la mejor manera de criar a nuestros hijos sea la nuestra propia, nuestro día a día, la vecina del quinto es perfecta, es una supermamá y todo lo hace bien, o al menos eso cuenta, pero ¿nos valen sus soluciones? Tu suegra crío a su hijo y lo dejó así como lo ves, ¿crees que tiene valor moral para darte lecciones? Tú seguro que quieres mucho a tu madre, pero ¿no retocarías alguna de las decisiones que tomó contigo?

Los expertos dan soluciones de experto, a veces tontadas impracticables o ridículas como lo de meterse un altavoz por la vagina para poner música al feto, tan de moda ahora. Los gurús predicen soluciones que nos enamoran y alucinan, pero que no hay quien ponga en práctica porque la realidad no es una nube de colores con angelitos asexuados revoloteando. Otras soluciones implican volver a la cocina y la casa abandonando cualquier ambición o carrera laboral mientras no haya una conciliación real y compartida.

Muchas soluciones vienen abanderadas por multinacionales y lobbies de presión que quieren mercado, industrias que ofrecen soluciones milagrosas para todo, aparatos para sacar los mocos del lado derecho y otro diferente para el lado izquierdo de la nariz, cacharros que se suponen nos harán la vida más fácil, pero que ocupan espacio y no se usan al final.

Y lo que es peor, una medicalización y mercantilización de las etapas por la se atraviesa, el embarazo parece una enfermedad con múltiples revisiones, pruebas médicas, complejos vitamínicos y alimenticios especiales, todo para

que el embarazo sea perfecto, igual con los niños en los que cualquier evento, por banal que sea, debe tener una solución profesional e inmediata, sin demora y a ser posible cara, porque no hay cosas baratas para niños.

Ser padres no es ser perfectos, ser padres es dar todo el amor y todos los valores que poseemos a nuestros hijos. Transmitir lo que hemos aprendido de la manera más sencilla posible y permitir que ellos aprendan de sus errores y de los nuestros, igual que nosotros aprendimos de los de nuestros padres.

Cada cultura tendrá su forma de criar y seguro que es buena, cada casa tiene su forma y seguro que es buena, la tuya es la mejor para tu hijo, lee, si puede ser esta revista mejor, infórmate, hay libros preciosos, filtra todo lo que aprendas y quédate con lo que te guste y cuando seáis sabios, olvídale todo y haz lo que tu sentido común te dicte.

Disfruta de tu embarazo y de tu hijo con todos los problemas que ello te traerá, olvídate de dormir del tirón, olvida incluso tus expectativas de sueño, olvida que hay cine de adultos, olvida muchas cosas, equivócate con tus propios errores, pero recuerda que ser padres no es el paraíso, ni el infierno, no es vivir en la nube haciendo cupcakes a diario, ser padres es tu familia, tu día a día como tú la diseñes y como tu hijo te deje.

PELIGROS VERANIEGOS

Un bebé no te incapacita para disfrutar en verano

Estamos de nuevo en verano un año más, se acabaron esos viajes por todo el globo, los mundos indómitos y viajes transoceánicos, nada de horas al sol en esas playas de aguas cristalinas, ni subir montañas y no digamos nada de sueltas de adrenalina. Ni cines de verano a la luz de la luna, ni ese restaurante al borde del acantilado tan romántico. Se acabó, hemos tenido un bebé.

Toda la adrenalina que soltaré este verano será discutiendo con la suegra, porque abriga demasiado al bebé, aunque estemos a 40 grados a la sombra, no sea que se constipe. Hemos cambiado, hemos tenido un bebé, se acabó.

Es cierto que el nacimiento de un bebé nos cambia la vida, pero creo que, a lo mejor, el verano puede ser un gran momento para disfrutar de las vacaciones y el tiempo libre con el peque, siempre y cuando intentemos librarnos de esos agobios y miedos que parecen inherentes al hecho de tener descendencia. Nos da miedo todo, el sol, la arena de la playa, caminar demasiado por el monte, ir a un restaurante no sea que la líe, que agua habrá allí donde vamos, como organizar el baño y sus rutinas, mil cosas que meter en el coche, hacer mudanza.

El miedo nos quita libertad.

No olvidéis esto, y libertad es la mejor enseñanza de vida que podemos dar a nuestros hijos.

Así que toca informarse, aplicar el sentido común y quitarse miedos. Os puedo asegurar que en esa zona de playa donde os gustaría ir, también nacen niños, viven felices y crecen igual que en vuestra ciudad. Si consiguen vivir ellos allí ¿por qué para nuestro bebé ha de ser tan complicado?

El coche, el tren o el avión están perfectamente diseñados para viajar también con niños, así que no hay excusa. No hay que tener miedo al sol en verano, debe ser nuestro aliado, nos aporta la posibilidad de llevar a nuestro bebé con una camisetita nada más y su gorra, precioso. Sol en los brazos y piernas le aportarán ese moreno protector, y la gorra evitará que se le "recaliente el cerebro". No vayáis a la playa a las dos de la tarde, pega demasiado y la arena quema, no va a ser agradable y nos achicharraremos enseguida. Como siempre es recomendable las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde, hay menos gente y el sol nos respeta algo.

Hay que recordar que el mar es agua con sal básicamente, por lo que no está contraindicado para un bebé meterse entre ola y ola, siempre que no haya bandera roja. Meterse con tu peque en brazos es muy divertido, os lo recomiendo, eso sí, con su camiseta y su gorra y recordad que el camino entre el chiringuito y el agua es tiempo que le está dando el sol, lo digo por esas playas del norte donde en bajamar el agua está a más de un kilómetro y tienes recorrer 5 o 10 minutos de ida y otros de vuelta, más los minutos en el agua son casi media hora que hemos estado al sol.

En cuanto a la temperatura solo diría que si tú te metes, tu hijo también, si tú no te meterías, pues no le metas a él tampoco, lógico.

Donde vayas el agua y la alimentación es una cosa que suele preocupar, y no debería, si está con teta no hay nada de cambio, la teta va con él. El agua para beber o preparar biberones la misma que tú bebas, le sentará muy bien al peque. Y la comida lo mismo, si ya tiene más de 6 meses puede comer de todo, así que chiringuito y terraza para todos, que estamos en vacaciones, ya volverán las rutinas.

Si tú antes de tener a tu hijo has arriesgado con deportes y viajes, si has probado la adrenalina, no se lo prohíbas a tu hijo tan pronto, controla, pero no agobies, permítele que investigue, no crees para él un mundo absurdamente seguro y aburrido, estamos de veraneo y tenemos que aprovechar el tiempo juntos para experiencias nuevas, disfrutemos con los peques, sufrimientos cero y sabed que cualquier destino puede ser gratificante, la diversión y el disfrute va con nosotros, no es ningún lugar, somos nosotros, son las vivencias el mejor legado para tus hijos.

¿SON NECESARIAS LAS RUTINAS?

Rutina no es igual a tedioso aburrimiento

Levantarse a las 8, desayunar rápido para ir a la guardería o al colegio; primera, segunda hora y patio, resto de horas hasta la comida, de nuevo patio y pasar la tarde hasta que sea el momento de volver a casa, deberes, extraescolares, un poco de dibujos, cena y a dormir.

La vida infantil es muy rutinaria, monótona, no tiene por qué ser aburrida, pero las horas son las horas, las obligaciones son lo que son y la sociedad nos exige desde muy pronto cumplir con unos cánones de repetición de tareas que a veces pueden ser tediosos, pero que se agradecen por el buen funcionamiento del hogar.

Para los bebés, también hay algunos que se empeñan en que debe ser igual, error, comer cada 3 horas, un número de cacas diarias sin variaciones, baño a la misma hora, acostarse al toque de silbato, paseo de una hora, no más que se cansa y no menos que no toma el sol suficiente para la cantidad de vitamina D que necesita. Si alguna rutina no se cumple surge la ansiedad y la duda, ¿estará malo? ¿debo ir al pediatra?

No pongo en duda que algunas rutinas son beneficiosas para el bebé y para la tranquilidad de los padres, saber que hay que hacer suele ser beneficioso y relajante para todos, pero salir del ámbito de confort puede ser también muy educativo y divertido para la familia. Estamos en tiempos

de verano y es un gran momento para salirnos del tiesto, explorar nuevas posibilidades y disfrutar de la variabilidad.

No hay cole, ni guarde o el bebé es demasiado pequeño todavía para eso, no hay trabajo para los padres que queremos disfrutar una vez al año del no hacer nada, pues pongámonos a ello. Acostarnos tarde, levantarnos tarde, disfrutar de la cama todos juntos sin la presión del despertador, desayunos saludables y largos todos juntos, paseos, piscina o playa hasta la hora del chiringuito sin hora, cuando toque, comida nuevamente todos juntos, sin guerras ni discusiones, que comen menos porque están en lugar diferente, normal, no pasa nada, ya comerán en otra ocasión.

Tiempo para quitar pañales, que aunque haya escapes todo se seca y se lleva menos ropa para manchar. Tiempo para probar nuevos alimentos o para probar nuevas formas de prepararlo al estilo local allá donde estemos. Tiempo para dormir todos juntos en cama redonda si no lo hacemos habitualmente. Tiempo para disfrutar de la compañía de nuestros pequeños las 24 horas del día relajando las normas, sin perder de vista los límites, pero eliminando lo superfluo. Tiempo para jugar con tus hijos, de hacer “gamberradas” de padre, de pelota, de sorprender a tus chicos para que vean que tú también fuiste pequeño y que te acuerdas.

Sabéis que para los bebés se debe alimentar a demanda, sin horarios ni reloj, sin cantidad predeterminada, no solo pecho sino también el resto de alimentación complementaria, permitámonos en esta época disfrutar nosotros también de la vida a demanda, seguro que tiene

que ser bueno para todos.

Las rutinas pueden ser buenas, pero me apena mucho cuando consultáis porque el niño ha hecho dos cacas en vez de la única que le correspondía, o si hace cada dos o tres días, cuando os agobia que no duerma las horas habituales, o pelee la comida durante unos días. El miedo a que el bebé o el peque se desordene, que se acostumbre a los brazos, el miedo a que haya problemas con el retorno al horario puede hacer que no disfrutemos de unas merecidas vacaciones. No dejéis de disfrutar todo lo posible por lo que pudiera ocurrir en el futuro, los niños son muy flexibles y plásticos y se acomodan mejor que nosotros a todo.

DIETA BLANDA

Blanda, astringente... dietas de abuelas

Pretendo revisar esas cosas que hacemos sin pensar, porque la madre o la abuela o la vecina o los médicos dicen, que siempre se hicieron así, al fin y al cabo, actuaciones en las que no nos hemos planteado qué efectividad o qué evidencia tienen y si realmente son útiles o no.

Hoy revisaremos **la dieta blanda**, es eso que te dice el médico o la enfermera o la maestra o simplemente tenemos interiorizado que hay que hacer cuando uno está con vómitos o con cagalera. El verano es una época propicia para las gastroenteritis, pero curiosamente lo será más cuando inicien los colegios su andadura en septiembre. Le echaremos la culpa a los helados, a andar descalzos, a algo que le sentó mal al niño, no sé, lo habitual en casi todos los casos es que sean debidos a virus digestivos, que se contagian por el ambiente y sobre todo por las manos, así podemos asegurar que la mejor manera de prevenir una diarrea no es ponerse calcetines o prohibir los refrescantes helados, es precisamente el lavarse las manos correctamente y sobre todo antes y después de los cambios de pañal del bebé.

¿Qué se ha hecho toda la vida ante una gastroenteritis infantil? Medicamentos ya sabemos que no hay que dar, ni pastillas antidiarreicas, ni por supuesto antibióticos porque son víricas, pues de siempre se nos daba una manzanilla, un arroz blanco soso y un pescado hervido y yo cuando de

pequeño veía eso me preguntaba, ¿para qué me dan esto, quieren que me muera?

Ante una diarrea no hay por qué modificar la dieta, ni quitar lácteos, ni la teta si es lo único que quiere beber. Si nos empeñamos en que coma arroz blanco triste o cualquier preparado raro a toda costa, conseguiremos que no se lo coma, porque no le gusta y se debilite más todavía y en el peor de los casos organizarle un tapón en las tripas, que luego habrá que tratar con una dieta laxante.

Está demostrado en sesudos estudios que en las gastroenteritis hay que aportar líquidos e iniciar la alimentación cuanto antes mejor, ofreciéndole de todo, poco a poco sin forzar, con juicio y sentido común, ni le vamos a dar un kilo de ciruelas, ni una fritanga, pero sí su comida habitual o como tiene poco apetito, mejor esa que le llama la atención y que es su favorita, no olvidar que está malo y requiere mimos.

No les castigemos con una pócima tapaculos como hacían nuestras abuelas.

¿Cuándo acudir al médico?

Pues cuando las cosas se compliquen, el verano puede deshidratar sobre todo a los más pequeños, vómitos, diarreas unidos a mucho calor y pérdidas por la sudoración y la fiebre en caso de haberla, hacen que tengamos que estar muy atentos, no a la comida, sino a la bebida, sueros bebidos, agua, zumos, caldo, sopa, leche, cualquier líquido nos va a ser útil. Nada de Aquarius, ni Coca-cola, ni otras bebidas azucaradas.

¡Ah! ¿Y qué agua usamos? pues de la misma que bebáis vosotros, si la del grifo es buena, pues siempre del grifo, pero ese es otro tema para el mes que viene.

TABLETAS Y ORDENADORES

Pueden y deben enseñar y distraer, pero no abobar

Llegan esta tarde a mi consulta Juan y Chelo con su bebé para revisión, tiene apenas seis meses y tenemos que hablar de la introducción de la alimentación complementaria, hay que ir empezando a complementar la teta y es bueno a esta edad ir ofreciendo otros alimentos, esto a veces requiere un tiempo de charla en consulta, muchas dudas, demasiadas leyendas y demasiados consejos dispares de su entorno.

Nos sentamos y comienza la charla, el pequeño Juan se aburre y decide poner la sirena, llanto, movimientos, quizás hambre o quizás esté a disgusto por calor, porque se haya hecho caca, o simplemente necesita expresar su disconformidad.

Es difícil hacerse entender, aunque yo he adquirido con el tiempo una especial capacidad para abstraerme del sonoro llanto y seguir con mi discurso, los padres se sienten incómodos y Juan padre saca de su bolsillo la tableta y le pone un video animado, no sé si de Pepa Pig o de la patrulla canina, el caso es que el peque se queda embobado y nos permite terminar la conversación.

Momentos antes fue Alberto, de dos años, el hermano de Jimena, el que exigió el móvil para asegurar que la revisión de su hermana discurriera con tranquilidad.

En ambos casos el remedio fue mano de santo, lo que me

llevó a comprender que no era la primera vez que se les hipnotizaba con el artefacto tecnológico. Es muy habitual el uso de tabletas y teléfonos inteligentes desde muy pequeños con el objeto de calmar y entretener al menor, películas y episodios repetidos hasta el infinito con tal de conseguir el ansiado silencio y tranquilidad.

No es nuevo, ya hace años los Vhs y Beta se desgastaban de repetir una y mil veces la película Disney, que era lo que predominaba, desde entonces dibujos animados para que nos permitan estar tranquilos, dibujos para abobar y que abra la boca el poco comedor, como si de una droga para cebar se tratara. Película para que se duerma el insomne, juego presuntamente educativo para juntar formas o colores para que no den follón en una reunión social o esté calmado en la sala de espera del pediatra.

Yo, como bien sabéis, soy un fan de las nuevas tecnologías y partidario de su uso desde bien pequeños, porque ese será su mundo y su entorno, pero no me gusta cuando se hace un mal uso.

Un peque de dos años puede aprender junto a sus padres y jugar a cientos de aplicaciones que hay para esa edad. Desarrolla habilidades visuales y manuales, desarrolla capacidades cognitivas e interpreta su mundo, siempre que a su lado haya un mayor que vaya dirigiendo y compartiendo con él juego y aprendizaje. Lo que no entiendo es el uso de esos aparatos para hipnotizar y apartar del entorno al menor. No es lo mismo darle una pelota a un crío que jugar con él, hasta no es lo mismo darle un libro que leer con él, cuanto más una ventana al mundo que supone todo un abanico de experiencias positivas, pero también de peligros.

Entretener a un hijo es complicado, lo admito, una actividad tras otra y exigencia de tiempo a raudales, mantener y educar a un hijo para que guarde las formas de adulto y esté callado cuando hablan los mayores, o esté sentado cuando los padres deciden que hay que estarlo, es muy complicado. Eso es Ser Padres y no meros cuidadores.

Los padres educan y juegan hasta cuando respiran, el ejemplo es básico para la formación de los peques, si desde muy temprano les enseñamos a integrarse, tendremos mucho aprendido. Si Alberto el peque de dos años que pedía la tablet a cambio de no montar follón en la revisión del hermanito, le integramos en el juego y se viene a la camilla, le toma la mano al bebé para que no llore, le pone el chupe, le sujeta la cabecita mientras se le mide, o colabora simplemente observando, se sentirá hermano mayor y alguien importante en la familia, no un estorbo.

TODO DOLOR DE OÍDOS NO ES UNA OTITIS

Un dolor de oídos es un dolor muy potente

Los niños se tocan la oreja, sobre todo cuando son más pequeños, se la han descubierto, no la ven y les llama la atención su textura y carnosidad y además tiene un agujerillo por el que cabe su diminuto dedo, es un nuevo elemento que explorar, eso no significa que les duela o les moleste, están investigando.

Lo digo porque es muy frecuente en la consulta esta preocupación que siempre se confirma al ver el conducto y observar que no hay nada.

Los dolores de oídos son muy frecuentes en la infancia, casi un 80 % antes de los 5 años habrá sufrido el temible dolor que llamamos otalgia. Suele aparecer de noche como los traidores y ladrones, despertando al crío con un llanto intenso que no se calma fácilmente, suele buscar el calor, por lo que es habitual que apoye el lado de la cara contra el pecho de la madre, que le da consuelo. El calor alivia momentáneamente, aunque a la larga no parece que influya, pero mientras hace efecto el ibuprofeno, cualquier cosa es buena para relajar la situación.

Empezaremos por lo que más me preocupa de este asunto, entiendo que ver a un niño con dolor, llorando y muy incómodo nos rompe el corazón y a muchas/os lo que os

pide es salir corriendo a urgencias para que la magia del médico solucione el problema. Así me encuentro en la puerta de la consulta a niños sin cita llorando porque su mamá no sabe qué hacer con el niño.

¿Me molesta?

Sí, porque no es de recibo tener a un niño en un grito de dolor esperando cuando en casa tenemos el remedio que todo lo cura, un calmante, un paracetamol o un ibuprofeno le quitará el dolor y ya habrá tiempo para consultar con su médico, o no.

Ante un dolor lo primero es calmarlo, un niño no tiene por qué sufrir para nada.

"No, si es para que usted viera que es verdad que le duele"...

Yo, y cualquier pediatra os creará, no os preocupéis, quitad el dolor y ya se verá que es, hay tiempo para iniciar un tratamiento.

Ante todo, decir que no todo dolor de oídos es una otitis, ni necesita antibiótico siempre y menos rápidamente.

Vayamos por partes: primero están las otitis de verano, las de piscina, suelen ser externas y afectan al conducto auditivo, no al oído en sí, se suelen tratar con gotas localmente y se previenen manteniendo seco el conducto al salir del agua, no solo nos secamos el cuerpo con la toalla, también con la punta nos repasamos la oreja para que no acumule humedad y calor dentro, que sería un caldo de cultivo para cualquier germen que habite la piscina.

Por otro lado, están los dolores en el transcurso de un catarro invernal, es lo que coloquialmente decimos que se han ido los mocos al oído, esos mocos ejercen presión en la pequeña caja timpánica y puede provocar una molestia muy grande, si el tímpano abre saldrá la mucosidad y el dolor desaparecerá al comenzar la supuración. Si lo que sale es moco transparente puede durar unos días y se solucionará ello solo sin tratamiento ninguno, en todo caso ayudado de nuestro querido ibuprofeno.

Si además de dolor hay fiebre alta o la supuración es maloliente y purulenta entonces es muy posible que haya una infección, vírica o bacteriana, si es virus no necesitara tratamiento antibiótico, si es bacteriana sí.

Resumiendo, solo un pequeño porcentaje de dolores de oído son infecciones, de esas infecciones solo un pequeño grupo requerirá del uso de medicación antibiótica y afortunadamente hoy en día muchas de ellas aún sin antibiótico curarán, pero no vamos a arriesgar, se pone su tratamiento y el niño como nuevo.

No os agobies para que le vea un médico rápidamente, un niño con dolor de oídos lo que necesita es un calmante, cuanto antes mejor.

5 TONTADAS QUE SEGUIMOS HACIENDO PORQUE SIEMPRE SE HICIERON ASÍ

¿Solo cinco?

Sería imposible tener que revisar todo lo que hacemos y confirmar que es útil o no, que es divertido o no, que tiene algún sentido para nosotros o que tan solo lo hacemos porque siempre se hizo así.

Ese es el título de este libro y esa es mi obsesión, simplificar la vida y hacer cosas que tengan algún sentido, aunque solo sea lúdico y sin ningún valor añadido, pero intentar no complicar las cosas y hacer difícil lo que debería ser fácil. La crianza y la educación sanitaria se lleva la palma de cosas que hacemos, que podríamos perfectamente dejar de hacer y seguiríamos existiendo como especie. Vamos a intentar relatar algunas de ellas.

Esterilizar chupetes y biberones

Esterilizar todo lo que se cae al suelo, perder los nervios por la higiene extrema con el bebé. "Lávate las manos antes de cogerle" es una frase que queda fatal, está

diciendo eres un guarro y mi bebé es súper, ofende y das una imagen de agonías y escrupuloso. Por otro lado, el esterilizador para lo único que sirve es para solucionar el regalo a los amigos de la oficina, que así tienen algo que comprar sin romperse la cabeza cuando nace el peque y es un cacharro que no hace más que llenar armarios. Un buen lavado con agua y jabón de la vajilla debe ser más que suficiente si toda la vida lo fue para ti. Esterilizar no aporta nada al bebé y le evita el contacto con la flora y fauna habitual, no digo nada si el peque ya gatea o se reboza por el suelo, aquí la tontada ya toma categoría de antológica.

Hervir el agua o dar de botella.

Si vives en una ciudad donde el agua del grifo es potable para ti, también lo será para tu bebé, si lo que sale por el grifo no te lo tomas, no se lo des. El tratamiento de aguas en las ciudades hace que la canalización sea adecuada para el uso humano, y los peques, aunque bajitos son humanos. Hervir el agua puede hacer que se concentren sales y solutos habituales haciendo un agua todavía peor de la que teníamos en origen. Las aguas de botella no todas son apropiadas por ser diuréticas o por tener exceso de sales. Insisto, a lo fácil, la mejor la que tú bebes y vale tanto para beber como para preparar biberones y comidas.

Introducir la yema de huevo en la alimentación del bebé por cuartos.

Seguro que lo habéis oído alguna vez, introducir la yema poco a poco, hoy un cuarto, mañana otro y así. Ya me contaréis como se consigue eso, ¿Y si nos pasamos, es

malo dar cuarto y mitad? ¿y mitad de cuarto? ¿en qué estudio científico o artículo basado en qué razonamiento se avala esto? A mí me gusta más la medida de las recetas de cocina, una pizca, ¿cuánto es eso? no sé, da igual, el caso es darle un poco, ver que no pasa nada y si no pasa, pues le das lo que quieras.

Salir corriendo cuando el nene tiene fiebre. ¿Dónde vas? ¿Qué le pasa? Antes de salir corriendo porque el maldito termómetro dice que tiene una temperatura más alta que otros días, habrá que saber que ocurre, qué síntomas tiene, cómo se encuentra, necesitamos ayuda o podemos esperar a ver cómo evoluciona. Lo habitual es esperar uno o dos días y observar que más cosas le pasan, es lo primero que te va a preguntar el pediatra, además de fiebre ¿qué más le pasa? ¡Ah no se! salí corriendo sin mirar.

Pensar que la teta es como un biberón

y que debe tomar siempre un tiempo predeterminado y cada cierto tiempo. Ni los peques, ni nosotros, comemos siempre lo mismo, unos días comes más y otros no te entra, a ellos les pasa igual, unos días comen lo justo y otros porque están dando un estirón o porque si, sin más, quieren estar todo el día a la teta comiendo. Interpretar esto como ya no tengo leche o mi leche es mala, es una gran tontada.

Podría seguir, pero creo que mejor os lo dejo a vosotras y vosotros, piensa en una tontada que haces y podrías dejar de hacer, mándamela y las publicamos en redes sociales.

TU HIJO LLORA EN LA CONSULTA

Y no les asustan las batas

No descubro ningún secreto: los niños lloran en la consulta del médico. Sobre todo, entre los 8 y los 18 meses lloran al pediatra, lloran al peluquero, lloran incluso a los abuelos que hacía tiempo no veían, al vecino con bigote y a cualquier extraño que intente acercarse a ellos.

Pensamos que reaccionan así porque extrañan, porque les dan miedo las barbas del pediatra o las batas blancas y las camillas, pero es habitual que ese bebé que en la revisión de los cuatro meses se reía y parecía feliz, a partir de los ocho meses tema cualquier intervención. Desde cambiarle el pañal a cortarle las uñas, y no digamos ponerle vacunas o auscultarle para ver de dónde salen esas toses.

Claro, esto no es una regla inamovible, unos lloran y otros no, y alguno hasta se priva como si no hubiera un mañana. Tampoco lloran todos los días.

He observado que el llanto depende de muchos factores, no solo de la edad del chico. Depende de los días. Algunos días salgo muy contento de la consulta porque no me lloró nadie y otros vuelvo a casa apesadumbrado porque me ha llorado hasta la señora de la limpieza. También depende de los padres, por supuesto, pero de eso hablaremos al final.

Os preguntaréis que por qué traigo este tema aquí, cuando es una cosa que siempre ha sido así y no tiene visos de

cambiar. El niño llorará, y los padres, pues unos se llevarán el sofocón y otros considerarán que es normal que llore. Incluso el pediatra lo verá normal. ¿O no?

Pues no. Para mí es un reto que los niños no lloren. Yo no les pincho ni les receto inyecciones desde hace 20 años – excepto las vacunas, y no se las pongo yo, ni estoy delante cuando se las pone la enfermera–. Yo me acerco a ellos con respeto, para que no vean en mí un ogro agresor. Me gusta llevarme bien con ellos, me encanta verlos sonreír. No soy un pediatra payaso, que los hay y son admirables, pero sí que hablo mucho con ellos, aunque tengan pocos meses. Contarles las cosas con voz pausada y tranquila suele calmarles y darles confianza.

¿Podéis los padres hacer algo para evitar los llantos del peque? ¿Cómo debéis actuar para que no se lleve el mal rato o no tengáis que meterle a rastras en la consulta?

Transmitiéndole confianza, demostrándole con vuestra actitud, no con vuestras palabras, que el médico es un amigo de los papás, que puede relajarse. ¿Y tú, padre, qué haces?

Ante todo, hay que preguntarse si confiamos en ese pediatra, no solo como profesional, que también, sino como persona habilidosa con los niños. Si pensamos "a ver si va a ser un manazas y se le cae el bebé" o "lo mismo le hace daño", lo mejor es dar la vuelta y pedir un cambio de médico, porque ese es un peligro.

Si nos preguntamos si confiamos en él, o en ella, y la respuesta es sí, no será necesario hacer nada más. Déjale a tu hijo que él sabrá cómo actuar. Confía. Muchos padres decís: "¡Si yo confío!". Ya, ya, pero no soltáis al niño, no os separáis de él ni un centímetro, y el pobre médico tiene

que sortear obstáculos para poder acercarse a auscultarle o mirarle los oídos. El papá le pone Pepa Pig en el móvil o le canta o hace sonar las llaves, le da abrazos interminables y hace gestos de superprotección que denotan que no se fía ni un pelo del médico.

Si de verdad confiamos, ¿podríamos quedarnos sentados en la silla o dar dos pasos atrás y dejar al profesional solo en la camilla para que pueda explorar al niño con tranquilidad? Si el peque ve a sus padres tranquilos, no tiene necesidad de llorar. Ahora bien, si a los mayores nos ve agobiados, detecta la tensión y terminamos llorando todos.

¿QUIÉN MANDA AQUÍ?

El pediatra ¿manda o recomienda?

"Mi bebé es feliz, simpático y siempre está sonriendo, come bien, hace todo lo que dice Jesús Martínez en su libro el médico de mi hijo, que debe hacer un bebé; pero mi cuñada dice que le ve flaco, mi vecina del quinto también le ve flaco; yo pienso que ella tuvo a su hijo con el de Michelin, pero bueno me callo, es cierto que su padre es flaco, guapo, no como el abuelo que es muy feo, pero flaco también. El caso es que me han hecho dudar y le he llevado a que lo vea el pediatra y le mire eso de los percentiles a ver cómo van, y me dice la doctora que también lo ve flaco que le meta cereales..."

¿Os suena esta parodia? Dudas, siempre dudas y a veces recomendaciones basadas en apreciaciones estéticas más que en realidades, delgado pero feliz, ¿qué hacer, cazarle? Lo ha dicho su pediatra.

Empecemos desde el principio, el pediatra como cualquier profesional, salvo los notarios, están para pedirles consejo, salvando la comparación tú pides ayuda a un fontanero, te da un presupuesto desorbitado o te cuenta milongas y ¿qué haces? pues llamar a otro o liarte tú de chapuzas. Cuando tienes dudas sobre algo legal pides consejo a un abogado y tú decides si meterte en juicios o dejarlo pasar. Pero parece que cuando vamos al médico o al pediatra si nos dice que nos tiremos por un pozo lo hacemos sin mirar, le

cedemos nuestra capacidad de decisión.

El pediatra no decide si el nene tiene que quedarse en casa y no ir al cole para reponerse, te da su opinión y su consejo para que tú como padre o madre decidas que hacer basándote en tu criterio y tus posibilidades. Te recomienda uno u otro tratamiento, pero el que se lo tienes que dar eres tú.

Mensajes desde las instituciones del tipo no haga nada, consulte con su médico, consulte con su farmacéutico, quitan capacidad a los padres que se ven en la necesidad de cumplir órdenes y no participar en las decisiones de salud de su familia. La necesidad de imponer autoridad por parte de los estamentos de salud, tanto en campañas como por parte de los profesionales, es una auténtica lucha de poder por decidir quién controla lo que hay que hacer en cuestiones de todo tipo y como no, de crianza. Estos mensajes quitan autoridad a los padres que ceden su responsabilidad y piden permiso a su médico para tomarse un paracetamol, ¿cómo conseguir de esta forma estar capacitado cuando vengan mal dadas y el cirujano nos pregunte si operamos o no, o cuando una decisión influya definitivamente en nuestra vida?

Son los padres los que tienen la patria potestad sobre los hijos, son ellos los que convenientemente informados tienen que tomar decisiones y los que tienen la responsabilidad de lo que ocurra para bien o para mal, por mucho que algunos se intenten quitar de encima ese peso y consulten y acepten ordenes de cualquiera.

¿Cómo participar en la revisión del bebé ante la enfermera o el pediatra? No debéis ir a recibir instrucciones, que os digan que hacer en la nueva etapa hasta la próxima visita,

creo que es mucho más interesante acudir a la revisión como cuando vamos al abogado o al fontanero, vamos a pedir consejo en lo que dudamos, aceptamos información que nos anticipe la nueva etapa y al salir nos toca decidir si seguimos esos consejos o no. No es despreciar al pediatra, es aceptar todo lo de bueno que nos puede ofrecer y comentar con él nuestra visión de cómo hacer las cosas, debatir si hace falta y llevarse las pilas recargadas con todo lo que haya surgido en la entrevista.

Si tu niño está flaco y todo el mundo lo dice, es muy probable que esté flaco, pero es feliz. Entonces ante el consejo de cebarle, la pregunta siguiente es ¿está desnutrido, está enfermo? No, pues seguirá flaco y guapo como su padre y solo flaco como su abuelo.

El pediatra ya no es el dios que imparte sabiduría desde detrás de su mesa ataviado con su bata impoluta, dictando cátedra. Es un profesional cercano con el que comentar nuestras dudas y siempre disponible para compartir experiencias vividas en consulta o leídas en los libros. A ti te toca decidir sobre la crianza de tu bebé y los avatares de tus hijos, no cedas esa responsabilidad a cualquiera, sé el artífice de tu familia.

EL DRAMA DEL PAÑAL

Con respeto y firmeza se quita, aunque parezca
imposible

La retirada del pañal se ha convertido últimamente en un auténtico drama, un episodio de la vida familiar de gran tensión, temido, trágico a veces y que requiere una especialización en el tema, no hay más que ver en una búsqueda somera en Google los cientos y miles de artículos, vídeos, charlas y conferencias que hay al respecto, y este no va a ser uno más.

No es raro por tanto y lo vemos con frecuencia en nuestras consultas como una consulta derivada. Me explico, a mi consulta no van a preguntar cómo se quita el pañal, no sé, yo a los míos dejé de ponérselo y punto, no hubo problema ninguno, pero yo ya soy mayor y antes esto no pasaba, lo que me consultáis con frecuencia es por qué el niño de dos años, dos y medio, de repente se ha vuelto estreñido.

¿Qué tiene que ver una cosa con la otra? Veréis, los bebés no sienten el culo, es como si no estuviera, hacen caca o pis cuando se han llenado, a veces varias veces al día a veces una vez cada semana y ambas situaciones pueden ser normales, llegados los 15 o 18 meses las niñas antes que los niños, no porque sean más listas como dicen las abuelas, sino porque su anatomía se lo permite con un periné más potente y sencillo, empiezan a sentir algo por ahí abajo, se tocan, se pasarían el día sentados, comienzan

a darse cuenta que algo se les escapa de vez en cuando y no es raro que se encuentren molestos una vez ya han hecho caca y algunos avisados incluso avisan “mamá caca”.

Poco a poco la sensación se va haciendo más intensa y pueden notar que algo quiere salir, y vuelven a avisar “mamá caca” pero no da tiempo a llegar, todavía no hay control del esfínter y la premura no permite el éxito deseado. Pero ese control llegará muy pronto y el niño hará uso de él, le vienen las ganas y es capaz de aguantarlas y como bien sabéis por experiencia si te da el achuchón en el trabajo y no hay las condiciones necesarias, somos capaces de esperar a mejor momento, o a otro, o a otro y así hasta que pillamos un atasco o un estreñimiento pertinaz como sucede típicamente en los viajes.

Al niño le sucede lo mismo, aprende a aguantar, le gusta tener el control hasta que se estríñe, hace una pelota dura y le duele, incluso a veces se hace sangre por el arañazo del zurullo con la fina pared del ano. Esto es primera causa de consulta al pediatra, cacas con sangre. El nene aprende que eso es doloroso y volverá a evitarlo a toda costa, retiene y aguanta las ganas juntando el culo, bailando, dando botes, corriendo de un lado para otro como poseso, lo que los padres de hoy interpretan como que está intentando hacer caca y no puede, justo lo contrario.

Otro motivo de consulta, “por más que lo intenta no hay manera” se le estimula, se le da masajes, nos ponemos todos nerviosos y empeoramos el cuadro hasta crear un verdadero problema que necesitará de medicación laxante para poder desatracar a la criatura antes de llamar al

fontanero.

Si todavía estáis a tiempo intentad ser naturales y firmes, respetuosos con su ritmo, lo hará cuando pueda, no cuando vosotros o la escuela decida, sentadle en el orinal al primer indicio, crear una rutina diaria después de la cena o de alguna comida que es cuando será más receptivo. Si ya está estreñido entonces habrá que cuidar más la alimentación dándole algo más de líquidos en forma de zumos, sopas y aumentar la fibra con frutas típicamente “laxantes” como el kiwi, ciruela, naranja entera no solo zumo, evitar siempre los zumos de tetrabrik e industriales que tienen muchísima azúcar, además de cereales integrales, verduras verdes y sobre todo masticadas, no tantos purés, que por la edad ya deberían ser la excepción. Además, el pediatra os recomendará algún regulador, no laxante, que se dan a diario y que ayudan a que las heces sean más blandas y puedan salir sin esfuerzo permitiendo que cure esa herida en las hemorroides o fisura. Para una emergencia puntual se puede usar el clásico supositorio de glicerina o el enema pediátrico.

Insisto, el pañal durante el día cuanto antes se lo quitéis mejor, si por comodidad, no sea que nos pringue la alfombra o la ropita de marca no estamos atentos a sus necesidades, pronto se creará una situación complicada, como en otros momentos en la vida del peque que no hay que retrasar, así puede ocurrir en la introducción de los sólidos en trozos, la retirada de chupete y biberón, sus primeros pasos, el inicio de la escuela, su primer día de ir al cole solo, su primer móvil y sobre todo el día que se vayan de casa cuando son mayores que luego se apalancan y no hay manera que dejen el nido.

Y NO OLVIDE SUPERVITAMINARSE Y MINERALIZARSE

¿Es necesario?

Los niños de mi edad veíamos en la tele los dibujos animados de Súper Ratón, era un superhéroe roedor resabiado, imitador del gran Superman. En todos sus episodios acababa con la moraleja "Ya sabéis, no olvidéis supervitaminarse y mineralizarse"

Hoy día basta con ver los anuncios de la tele o de las revistas especializadas, para ver que la industria alrededor de los complementos alimenticios es una gran economía muy potente. ¿Por qué hay tanta publicidad de vitaminas, minerales, complementos para ponerse fuerte, para que coma el niño, para que crezca sano? Un sin fin de potingues que llenan las estanterías de farmacias y parafarmacias, herbolarios y tiendas de chinos.

Creo que la respuesta es clara: Porque se venden.

Son productos que se consumen y mucho, los tenemos en mente en cuanto vemos al niño que lleva dos días malcomiendo, o cuando la abuela le ve escuchimizado, o la vecina ha torcido el morro al ver a tu hijo como pensando ¡Uy que poca cosa! El primer impulso es ir a que me den unas vitaminas.

En las farmacias se venden suplementos nutritivos para niños con procesos graves que no pueden alimentarse,

bien por problemas cancerosos, intolerancias graves o enfermedades crónicas que afectan gravemente a la nutrición, desde hace algún tiempo esos productos se venden y anuncian profusamente en los medios para ampliar mercado, para que el niño crezca fuerte y sano, y eso me parece un engaño y algo de todo punto nefasto e innecesario.

Las vitaminas hidrosolubles tal como se toman se eliminan, de ahí que cuando se están tomando la orina sea de color más fuerte y anaranjado, ahí van las vitaminas, un desperdicio, tal como entran salen, triste destino para tanpreciado y costoso bien. Necesitamos muy poca cantidad de vitaminas que se obtienen de forma fácil y natural de frutas y verduras, que unido a cereales, leches, carnes y pescados aportan lo necesario para una nutrición completa y saludable.

Un niño que no come no precisa vitaminas, necesita paciencia, porque lo más probable es que no coincida la cantidad que nosotros ponemos en el plato con lo que de verdad necesita.

No les deis vitaminas o complementos alimenticios de bote, ofrecedles alimentos variados y saludables. Vosotros poned la calidad, que ellos pondrán la cantidad.

¡Ah! Que no se me olvide, la leche de madre tiene todas las vitaminas y minerales que un bebé pueda necesitar, no hay por qué darle ningún complemento, por eso es la mejor leche que puede tomar tu hijo.

Muchas gracias por haber llegado hasta aquí.

Sobre el autor

Jesús Martínez inicia su labor divulgativa en el año 2010 publicando su blog <https://elmedicodehijo.com> es a partir de ahí cuando comienza a participar en redes sociales y allá donde le invitan, primero Twitter “@jmartinezal” y luego en Facebook creando el populoso grupo “El médico de mi hij@” con más de 65.000 participantes.

Ahora le podéis encontrar en su consulta trabajando para el Servicio Madrileño de Salud pública como pediatra de tarde en Paracuellos del Jarama, Madrid, España y en el canal de Youtube “el médico de mi hijo TEUVE” ya sé, ya sé, que no se exprime mucho el cerebro buscando nombres, incluso su libro que publicó en 2014 también lo llamó “El médico de mi hijo” en la editorial Temas de Hoy del grupo Planeta.

Es lo que hay. También publica columna los miércoles en El país | mamas & papas y con menos asiduidad porque no da más de sí, en El Huffintong Post

