OBESIDAD INFANTIL

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

Algunos consejos para evitar la obesidad infantil:
• Incluir más fruta y verdura y menos grasas y productos azucarados en la dieta de los niños.

• Evita llenar la casa de pasteles, chocolate, galletas…y todo aquello que aporte pocos nutrientes y muchas calorías.

• Acostumbrar al niño/a desde pequeños a tomar de postre fruta o yogurt.

• Evitar los dulces industriales.

• No utilizar nunca alimentos como recompensa o castigo.
• Evitar la comida rápida.

• Acostumbrarle a jugar al aire libre y reducir las horas de televisión, videojuegos y otras actividades sedentarias.



IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

Las vacunas constituyen una de las medidas sanitarias que mayor beneficia ha producido en la humanidad, previenen enfermedades que antes causaban grandes epidemias, muertes y secuelas.
Es importante cumplir el programa de vacunación de los pequeños, para protegerlos de virus y enfermedades y así, ir preparando su sistema inmunológico.
Estas protegen a tu hijo/a de diferentes enfermedades como:

- **Poliomielitis**
- **Hepatitis**
- **Difteria**
- **Tétanos**
- **Tosferina**
- **Meningitis**
- **Sarampión**

ACPACYS
Asociación Cordobesa de Parálisis Cerebral y otras afecciones similares

www.acpacys.org
c/ Dolores Ibárruri, 2, 14011 (Córdoba)
Tlf 957 35 69 83 | 957 40 32 92
acpacys@acpacys.org

Horarios:
Mañanas: De 8:30h. a 15:00h.
Tardes: De 16:00h. a 21:30h.

CAIT ACPACYS
Centro de Atención Infantil Temprana

HÁBITOS SALUDABLES PARA NIÑAS Y NIÑOS DE ACPACYS



Acostumbrar a las niñas y niños desde pequeños a una rutina diaria de limpieza personal y del medio donde viven ayudará a prevenir infecciones.



BAÑO DIARIO

Es necesario que el niño tenga el hábito de una ducha diaria, sobre todo cuando vienen del colegio, la calle, o cualquier actividad física.

• El cambio de ropa a diario es necesario, sobre todo en verano que se suda más, y al salir de paseo es aconsejable llevar otra muda, por si sucede algún accidente.

• La ropa debe estar limpia y planchada y ser de su talla. No debe tener rotos, falta de botones, cremalleras rotas o hilos sueltos.

• El cambio de pañal debe realizarse frecuentemente, para evitar irritaciones, escoceduras y mal olor.

• Utilizar cremas protectoras para evitar escoceduras y favorecer que el bebé esté cómodo y relajado.

• Secar al niño bien después del baño. Repasar algunas zonas que pueden ser más delicadas: orejas, uñas, genitales.

HIGIENE BUCODENTAL

Crear un hábito de higiene bucal diaria es fundamental para evitar infecciones y caries infantil.

Los dientes son la parte de la cual no se suelen preocupar hasta ya alcanzado los graves síntomas del dolor. Mejor crea el hábito de higiene bucal diaria y te quitarás un gran dolor de cabeza.

Un buen aseo bucal, aunque sean dientes de leche es importante, ya que está demostrado que los efectos dentales y las caries pueden transmitirse a la dentadura definitiva.



MANOS Y UÑAS LIMPIAS

Recuerda que suele tener las manos en la boca, y las uñas acumulan gérmenes en cantidad. Si las tiene en su tamaño correcto seguro será menos factible que tenga infecciones en la boca.

HIGIENE EN EL HOGAR

Está claro que el medio en el que vivimos también debe seguir las normas de higiene correctas, porque de nada vale tener buena higiene personal cuando a nuestro alrededor se crean focos de infección.



MANTENER LOS JUGUETES LIMPIOS

Mantener los juguetes en orden y limpio es indispensable, para evitar que sean foco de infección, ya que los niños, principalmente los más pequeños.

HIGIENE POSTURAL

Los problemas posturales son muy frecuentes en los niños con deficiencias motrices y, dado que el control postural es la base para cualquier actividad, debe prestársele especial atención.

La postura óptima para determinadas actividades puede variar, por lo que el médico del niño debe determinar las posturas que reducen los reflejos activos involuntarios y proporcionan la libertad suficiente para moverse de forma adecuada.