

El futuro no es lo que esperamos, sino lo que hacemos

Gonzalo Arango

Editorial

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad

Una niña o un niño son llevados al médico o institución de salud, generalmente cuando tiene dolor, fiebre u otro síntoma que haga sospechar una enfermedad.

En Colombia, aún no se ha generalizado la costumbre, tan conveniente, de vincular a las niñas y niños a los programas de crecimiento y desarrollo —ahora llamados SIPI, Salud Integral para la Infancia—, es decir, asistir regularmente a una evaluación y conversación con el personal de salud sobre las acciones encaminadas a mejorar o mantener la salud, a prevenir los riesgos de padecer una enfermedad o a detectarla si ya está presente.

En la Constitución Colombiana y en la Ley de seguridad social (Ley 100) aparecen consignados los derechos de niñas y niños a la promoción —disponer de los medios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma— y a la prevención —acciones orientadas a evitar que la enfermedad aparezca—, derechos consignados también para las personas adultas. Faltan la motivación, las actividades, las prácticas y los hábitos poblacionales orientados a la promoción y prevención en salud; es decir, es necesario construir una cultura de la salud.

En los últimos años se ha incorporado en la conciencia de muchos colombianos la necesidad de las vacunas y de una alimentación sana; no así, la del derecho a la palabra, a la escucha, a la tolerancia, a la educación sin represión y a la convivencia pacífica.

Es indispensable, si se acepta el compromiso de construir un país mejor, trabajar intensamente en la promoción y prevención en salud —bienestar— de la población infantil.

La invitación del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia es a que todos los adultos, como parte de nuestros deberes con la infancia, aceptemos este compromiso, sin escatimar esfuerzos, para así fomentar una cultura de la salud y una cultura ciudadana, condiciones absolutamente indispensables en el proceso de paz que tanto anhelamos los colombianos.

Puericultura del lactante

Juan Fernando Gómez Ramírez

Pediatra

Profesor

Departamento de Pediatría y Puericultura

Facultad de Medicina

Universidad de Antioquia

Se denomina lactante al niño con edad comprendida entre el nacimiento y los dos años. Esta época de la vida es una de las más ricas en cambios y requiere, por tanto, una actitud idónea y coherente por parte de los adultos, que permita un acompañamiento inteligente al niño en su crecimiento y desarrollo.

Durante este periodo los niños cambian rápida y radicalmente. Algunas de estas transformaciones son patentes: por ejemplo, los niños aprenden a sentarse, gatear, caminar y hablar.

Periodo entre uno y seis meses de edad

En este periodo, los niños, en lo relativo al crecimiento, aprenden a dominar los músculos de la cabeza y el cuello; en lo referente al desarrollo, atraviesan por etapas que serán pilares fundamentales para la construcción de las metas de desarrollo.

Actividad motriz

Hacia el segundo mes de vida muchos niños comienzan a disfrutar del momento del baño y muestran gran actividad motriz durante el mismo, lo cual puede favorecer la ocurrencia de accidentes si no se tienen las precauciones del caso.

A partir de los tres meses de edad, ocurre un significativo logro desde el punto de vista motor, cual es el de sostener la cabeza erguida, lo que le permite al niño descubrir una gran cantidad de elementos enriquecedores del entorno. De igual manera, la utilización progresiva de sus manos y la observación de las mismas, constituyen para el niño una notable fuente de aprendizaje.

Juego

Desde el nacimiento, el niño juega con su cuerpo; inicia el conocimiento del mundo con su boca; luego juega con sus manos, las agita, agarra y suelta objetos.

Hacia el tercer mes, el lactante comienza a jugar tocando, agarrando y chupando objetos como, por ejemplo, el sonajero puesto a su alcance; hacia el cuarto mes es capaz de

agitar sus manos intentando agarrar el sonajero, y hacia el quinto mes es capaz de retener con su mano un juguete mientras mira otro.

Todas las actividades propias del niño en esta edad, deben facilitarse y estimularse, con el fin de que contribuyan efectivamente en el proceso de crecimiento y desarrollo.

Succión digital

Es el hábito oral más común. Se considera normal el hecho de que los lactantes succionen sus dedos. Esta costumbre va disminuyendo progresivamente con la edad.

Se invoca como uno de los elementos causales de este hábito el hecho de que el niño nace con un instinto de succión muy intenso y que a su vez deriva una gran satisfacción de la acción de chupetear, como componente de la etapa oral del desarrollo.

La persistencia del hábito de succión más allá del periodo del lactante se ha relacionado casi siempre con condiciones de ajuste emocional o estrés por parte del niño. Este hábito con mucha frecuencia desaparece en forma espontánea.

Sueño

Durante el primer semestre de vida extrauterina, los periodos de sueño se van haciendo progresivamente más largos; así, durante el primer mes el lactante duerme por periodos continuos hasta de cuatro horas, lapso que se prolonga hasta seis horas continuas a los dos meses y un promedio de ocho horas nocturnas hacia los cuatro meses, el cual, a su vez, se aumenta por lo general a periodos nocturnos hasta de doce horas, tal y como ocurre hacia el final del sexto mes edad.

El hábito de dormir toda la noche se va estableciendo en el niño hacia el tercer mes de edad. Es conveniente el establecimiento por parte de los padres de una rutina progresiva en el proceso de acostarse durante la noche, para que el niño asocie esta situación con el momento de dormir. Hay que ser consistente, pues en ésta como en otras situaciones los niños captan con facilidad cualquier inconsistencia por parte de los padres y aprenden a tomar el control de la situación.

Llanto

Constituye la forma primaria del lenguaje del niño y de comunicación con sus progenitores y demás integrantes del entorno, por lo cual, no debe ser entendido siempre como manifestación de dificultades por parte del niño.

El llanto es uno de los indicadores de la maduración neurofisiológica del niño. El llanto normal es estructurado y rítmico, con inflexiones y deflexiones. Por el contrario, en el llanto anormal se alteran y se cambian los sonidos rítmicos por quejidos, pujos, ronquidos y chillidos.

Con el llanto, el niño busca fundamentalmente contacto y arrullo. Contrariando conceptos ya obsoletos, hoy se considera que el cargar y arrullar al niño durante los dos primeros meses de vida por un periodo no menor de tres horas diarias reduce grandemente la duración del llanto, sin que por esta costumbre los niños se malcríen.

Periodo entre seis y doce meses de edad

Durante el segundo semestre de vida extrauterina se desarrolla un proceso de adquisición gradual de autonomía por parte del niño, quien se va haciendo capaz de alejarse de su madre para explorar todos los rincones de la casa. De igual forma, aumenta la capacidad interactiva con las demás personas y otras formas de comunicación sustituyen progresivamente al llanto, que era hasta entonces la forma predominante de comunicarse.

Actividad motriz

Este segundo semestre se caracteriza por un aumento creciente y complejo de la actividad motriz. Uno de los elementos enriquecedores de esta actividad lo constituye la capacidad de sentarse sin apoyo, quedándole al niño las manos libres para agarrar objetos y jugar.

Las aptitudes motrices adquiridas culminan con la capacidad de caminar, que en el 60% de los niños se adquiere hacia el año de edad, aunque también es usual que ocurra hacia los dieciséis o diecisiete meses: todo ello dentro del amplio rango de normalidad y sin que exista correlación entre el mayor o menor nivel de inteligencia del niño y la rapidez con que adquiera la capacidad de caminar.

Siempre y cuando no haya peligro de heridas en los pies, lo ideal es mantener al niño descalzo durante esta época, para facilitar el desarrollo normal de sus extremidades inferiores. Si se hace necesario el uso de calzado, éste deberá ser de suela suave, flexible y sin tacón.

Juego

Durante el segundo año de vida, el niño logra una gran cantidad de aprendizajes y, dentro de este proceso, el juego tiene mucha importancia pues propicia el desarrollo social y la creatividad. Al comienzo el niño se limitará jugar con su propio cuerpo o con sus juguetes junto a otros niños o a imitarlos —juego paralelo—, pero a medida que transcurren los meses va adquiriendo la capacidad de jugar con ellos.

Para el niño, el juego constituye una forma de manejar los complicados sentimientos que experimenta. A esta edad disfruta con juegos de arrastre y con objetos como pelotas, bloques, cubos o tazas, de los que apila hasta tres o cuatro o mete uno dentro del otro. Ya para esta época el niño ha logrado incorporar la noción de ***persistencia del objeto***, lo que le permite encontrar un objeto que le ha sido escondido intencionalmente.

Periodo entre doce y veinticuatro meses

Este periodo se caracteriza por una consolidación progresiva de las aptitudes del niño, como el hecho de caminar solo, arrastrar juguetes y subir escaleras aún sin alternar los pies. Se inicia, además, el control de esfínteres.

Juego

El aumento de la capacidad para desplazarse, inherente al logro de caminar, enriquece la capacidad exploratoria y de juego en el niño; es capaz ya de agarrar objetos que se encuentran sobre superficies altas, mesas o ventanas. Puede favorecerse su capacidad exploratoria permitiéndole jugar con bolsas o cajones que contengan objetos en su interior.

A esta edad, son objetos adecuados para jugar, las muñecas que se puedan vestir, los carros, las pelotas, los objetos desarmables y las cajas, además del papel para rasgar.

En este periodo, la casa debe reorganizarse para adecuarla a las necesidades del niño y es fundamental evitar caer en intromisiones y en el **NO** permanente a los juegos del niño.

Sueño

Entre los dieciocho y los veinticuatro meses de edad, es usual que los niños abandonen sus siestas matinales. Los requerimientos de sueño varían mucho de una persona a otra y la mejor prueba de que un niño duerme lo suficiente es que no se ve fatigado o cansado durante el día.

Es normal que el niño se mueva mucho mientras duerme. Los padres no deben preocuparse por los ruidos o movimientos que produce durante el sueño; con frecuencia los niños hacen gestos, sufren sacudidas musculares o aprietan los puños sin que ello tenga una connotación anormal.

Es frecuente que a estas edades ocurran ocasionalmente las pesadillas y los terrores nocturnos. La actitud de los padres ante esta situación debe ser la de brindar apoyo y protección mientras el episodio cede espontáneamente. Desde el punto de vista preventivo, es importante evitar que los niños vean espectáculos cargados de violencia en su entorno o en la televisión, que frecuentemente propician la ocurrencia de estos patrones de sueño.

Rabietas, pataletas o berrinches

Reciben estos nombres los accesos de ira en los cuales el niño se arroja al suelo, patalea y grita, generalmente desencadenados por una contrariedad, como una orden materna que no es del agrado del niño o el no comprarle el juguete que desea en un supermercado, entre otras.

La edad habitual en que se presentan estos episodios es la comprendida entre los quince meses y los tres años. Coinciden desde el punto de vista del desarrollo psicológico con la

época de iniciación de la independencia del niño respecto de sus padres, el desarrollo del yo y la fase de confrontación propia de esta edad.

Se han involucrado también en la génesis de estos episodios los métodos disciplinarios rígidos y a veces incoherentes por parte de los padres, acompañados casi siempre de ansiedad e inseguridad.

En el transcurso de la rabieta la actitud de los padres debe denotar serenidad y compostura, no discutiendo con el niño ni tratando de forzarlo a que cese de comportarse así: las discusiones y castigos en ese momento no servirán de nada.

Entrenamiento esfinteriano

Hay un relativo consenso en el sentido de que la edad más aconsejable para iniciar en los niños el entrenamiento esfinteriano, esto es, lo referente al control de la excreción de las heces y la orina, es hacia los dieciocho meses de edad. Dicho entrenamiento reviste una importancia fundamental en el desarrollo del niño. Para ello, éste debe tener la edad apropiada, acorde con el desarrollo del sistema nervioso, de los músculos y de los órganos involucrados —la vejiga y el intestino— con sus correspondientes esfínteres (músculos en forma de anillo que cierran los orificios).

Es fundamental que los padres tomen de la manera más natural posible la enseñanza de los hábitos higiénicos en el niño; con coherencia pero sin excesiva insistencia, buscando que la imitación de otros niños, cumpla un papel importante en la adquisición de estas destrezas.

Todo lo aquí descrito confluye en la intención de que el niño pueda llegar a los dos años de edad convertido en una criatura fascinante a quien debemos acompañar en el cometido de construir cada día las metas de su desarrollo.

Lecturas recomendadas

Daws, D. Su hijo de un año. Buenos Aires, Paidós, 1979.

Gómez, JF. Puericultura del lactante. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. eds. El niño sano. Medellín, U. de A., 1997, pp 301-318.

Manrique, T. Entendiendo a tu bebé. Los primeros doce meses. Bogotá. Planeta, 1989.

Nágera, H. Educación y desarrollo emocional del niño. 2ª ed. México. La Prensa Médica Mexicana, 1982.

Papalia, DE, Olds, SW. Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. 5ª. ed. Santafé de Bogotá, McGraw-Hill, 1992.