Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Analizan condiciones de salud de menores de edad durante aislamiento social

Especialistas del HCG participan en el webinar “Covid-kids: salud y nutrición de los niños en tiempos de pandemia”

Durante la pandemia del Covid-19, mantener la salud emocional y nutricional de los niños y las niñas cobra especial interés.

Esto lo trataron especialistas del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara (HCG) durante el octavo webinar titulado **“Covid-kids: salud y nutrición de los niños en tiempos de pandemia”**, como parte de la serie de seminarios virtuales organizados por la Universidad de Guadalajara (UdeG) y Jalisco a Futuro.

El Director del HCG Fray Antonio Alcalde, doctor Rafael Santana Ortiz, informó que **Covid-Kids es un programa que opera desde abril, con apoyo de profesionales del hospital**. Se trata de una página de Facebook [1] en la que se dan a conocer recomendaciones, técnicas de relajación y consejos para sobrellevar el aislamiento de forma sana.

“Ofrecemos a los padres de familia y a niñas y niños ejercicios de actividades culturales, recreativas, educacionales, para que en este confinamiento no tengan conductas de estrés. **Contamos con apoyo de psicólogos, paidopsiquiatras, nutriólogos, comunicadores y diseñadores**. Es un servicio gratuito que se encuentra en Facebook”, dijo.

Santana Ortiz expresó que sólo de 2 a 3 por ciento de niños y niñas se enferman del Covid-19, por las condiciones fisiológica pulmonares de su edad; además de que también **es difícil identificar que han sido contagiados**, porque, por lo general, presentan síntomas leves; sin embargo, esto no significa que no tengan que cuidarse.

Covid-19 pone alerta en la salud emocional de menores
El Jefe del Servicio de Paidopsiquiatría del HCG Fray Antonio Alcalde, doctor Miguel Ángel Flores Tinajero, señaló que durante este periodo de aislamiento **se han intensificado los casos de ansiedad de pacientes ya diagnosticados** que acudían al hospital.

“Los niños tienen periodos de ansiedad normativa, pero pueden acentuarse en este tipo de momentos. **A los 7 u 8 años empiezan a entender conceptos como la muerte, y esto puede hacer que sus creencias sean mayores y entren en ansiedad**”, manifestó.

Las personas con enfermedad mental previa o depresión infantil son un grupo de riesgo en estos tiempos, pues pueden manifestar más síntomas.

“Hemos recibido casos de niños que viven en disfunción familiar (por peleas constantes de los padres).

En otros casos hemos tenido internamiento por temas de suicidio o autolesiones. Hemos visto casos de niños que se refugian en Internet, que no tienen contacto con los demás", explicó Flores Tinajero.

Para atender este problema, el médico recomendó que se debe de ayudar a los menores a encontrar sus fortalezas, hacer redes de apoyo, e invitarlos a reordenar su vida. "La desorganización crea el efecto de las vacaciones", subrayó.

La Jefa de Servicio de Psicología y Neuropsicología del mismo hospital, doctora Teresita J. Villaseñor Cabrera, **habló sobre las secuelas psicológicas en adolescentes**, tras sucesos derivados por la pandemia.

Para ello, la neuropsicóloga dio a conocer que mediante **Covid-Kids aplicaron una encuesta a 95 adolescentes**, que revela los temores y tristezas que están atravesando muchos.

"Más de 30 por ciento se dicen desmotivados, con coraje y tristeza, por lo que consideran como robo los últimos meses de sus tres años de estudio. **'No tendré toga ni despedida con mis amigos'**, manifestó una encuestada", agregó.

Entre las emociones predominó la tristeza en 33 por ciento de las personas encuestadas. Estas preguntas fueron hechas a 77 mujeres y 18 a hombres.

"Si como adultos tenemos miedo e incertidumbre, imaginemos lo que viven nuestros niños y adolescentes, que terminaron con sus ilusiones de cerrar ciclos: acabar la primaria, secundaria y preparatoria", declaró Villaseñor Cabrera. También dijo que al preguntar con quién mantienen comunicación en este tiempo, 41 por ciento expresó que con amigos, 34 por ciento con los padres y 10 por ciento con nadie.

El 30 por ciento aseguró que no aprendían con las clases virtuales y que los criterios de evaluación los consideran injustos.

"Recomendamos hacer un cambio de chip, y **aprovechar este tiempo para hacer un reencuentro consigo mismo, redescubrir talentos**, adaptarse en el confinamiento", dijo Villaseñor Cabrera.

Recomendó a los padres de familia **reconocer factores de riesgo en sus hijos e hijas**: cambios de hábitos en el sueño, que prefieran permanecer aislados, no alimentarse adecuadamente, o comer de más. También conductas autodestructivas, de autolesionarse, los sentimientos de tristeza, el llanto continuo y no comunicarse con la familia.

A mejorar los hábitos alimenticios

La doctora Luz María Pérez de la Torre, del Servicio de Nutrición del HCG, recomendó que en este periodo de aislamiento incrementar el consumo de frutas y verduras. "Menos de 50 por ciento de niñas y niños consume la cantidad adecuada de frutas, y menos de 25 por ciento la de verduras, según una encuesta nutrimental de 2018. **La OMS recomienda 400 gramos de fruta al día, que son como cinco porciones**; la podemos poner como postres, guarniciones o colaciones", indicó.

"Tenemos que ser más prácticos y naturales. Hacer disminución de azúcar; 30 por ciento del azúcar que

consumen los menores es mediante bebidas como refrescos, jugos, leche con chocolate, energéticas, etcétera”, informó.

Recomendó también disminuir el consumo de grasas y mejorar la calidad de las mismas, así como intercambiar el freír o capear por asar o hervir los alimentos. “Establecer horarios de comida para evitar que acudan todo el día a la cocina y asalten la alacena”, expresó.

Evitar enfermedades y accidentes en casa
Los efectos pediátricos durante el confinamiento fue el tema abordado por el Jefe del Servicio de Cirugía Pediátrica del HCG, doctor Guillermo Yanowsky Reyes. La naturaleza de las niñas y los niños es sacar su energía, por eso corren y realizan actividades en casa, que pueden favorecer los accidentes en general.

“En Covid-Kids **hemos creado una serie de cápsulas, avaladas por la Academia Mexicana de Pediatría**, y las ponemos a disposición, con el principio de reconocer el problema, cómo mitigar la molestia y en qué momento debo hablar al especialista del niño”, compartió.

En dichas cápsulas **se explica cómo atender situaciones como enfermedades de garganta, infecciones respiratorias, en la piel, además de dolor y tos**. Pero también sobre las urgencias que se pueden presentar y ameritan acudir con el médico, como fracturas, que no respiren, o incluso menores que manifiestan tendencias suicidas.

Recordó que **en casa se debe tener botiquín** suministrado con curitas, gasas, cotonetes, pinzas de ceja, lociones de calamina, vaselina, cinta, alcohol, merthiolate y termómetros.

Dijo que **si las o los pequeños tienen diarrea, lo más importante es mantener la hidratación**. “Si no hay una solución hidratante, ésta se puede hacer: en un litro de agua vaciar el jugo de cinco naranjas y de medio limón, echar una cucharada de sal y dar a beber esta solución como agua de vida durante 24 horas”.

“Que todo lo que se evacue, lo recuperen. Si no está orinando y tiene ojos hundidos debe enviarse a urgencias, porque si no se trata puede fallecer”, manifestó Yanowsky Reyes.

Este miércoles por la mañana, la periodista y analista Ivabelle Arroyo condujo este seminario virtual (transmitido por las redes sociales de la UdeG, Canal 44 y Radio UdeG), quien a su vez hizo llegar las dudas de las audiencias.

Para ver todos los webinars, que se transmiten los miércoles a las 11:00 horas, visite el micrositio http://www.webinars.udg.mx/ [2]

A t e n t a me n t e
“Piensa y Trabaja”
“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”
Guadalajara, Jalisco, 27 de mayo de 2020

Texto: Iván Serrano Jauregui
Fotografía: Cortesía webinar UdeG

Etiquetas:
Rafael Santana Ortiz [3]

URL Fuente:
https://comsoc.udg.mx/noticia/analizan-condiciones-de-salud-de-menores-de-edad-durante-aislamiento-social

Links
[1] https://www.facebook.com/COVID-KIDS-107985877536241/
[2] http://www.webinars.udg.mx/
[3] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/rafael-santana-ortiz