

¿QUÉ LE PASA A mi hijo?

¿Se ha planteado alguna vez dejar de hacerse esta pregunta? Inténtelo. Le evitará, ciertamente, muchos quebraderos de cabeza. Hágase, en su lugar, esta otra: ¿qué enfermedades podrían afectarle? Averígüelas con la ayuda de expertos y tome medidas. Acuérdesese del «más vale prevenir que curar».

Por Isabel Molinero, Departamento Médico de Homeosor

Los padres deben tener claro que, siempre, puede haber un contratiempo. No obstante, si se cuida el organismo de sus hijos con sentido común, serenamente, sin aprensiones, se puede evitar que padezcan muchas de las afecciones más cotidianas. Los pediatras y médicos de familia lo resumen así: «se trata de ayudarles a llevar una vida sana». El foco, en opinión de los expertos, debe ponerse principalmente en el sistema inmunológico, el aparato digestivo, las vías respiratorias, la alimentación y el descanso nocturno.

¿Hay alguna fórmula para evitar que se ponga malo con frecuencia?

Evidentemente, recetas mágicas no existen. La solución pasa ineludiblemente por reforzar el sistema inmunológico, esa red compleja de células y órganos específicos cuya misión es defender el organismo de los ataques de bacterias, virus, hongos y parásitos. Se debe estar especialmente encima en los primeros años de vida del niño. Y conviene fortalecerlo en determinados momentos del año –cambios estacionales, etapas de especial esfuerzo...– y siempre con el asesoramiento de un especialista. La alimentación variada y equilibrada es una buena vía para hacer



Equinácea
(*Echinacea
angustifolia* D. C.)



Tomillo (*Thymus
vulgaris* L.)

más vigorosas las defensas. La Fitoterapia es otra. Diversas plantas ayudan decisivamente: Equinácea, Saúco, Tomillo y Tila, entre otras. Y también otras sustancias naturales como Propóleo, Lactoferrina y vitaminas A, C, E...

¿Cómo podemos poner coto a los resfriados y a otras infecciones respiratorias?

Hay que tomar una serie de medidas preventivas respecto a unas patologías comunes, como éstas, en los más pequeños.



Los niños demandan en las fases de crecimiento una mayor cantidad de sustancias nutritivas

Pueden aparecer en cualquier momento del año, pero conviene tener muy presente las siguientes circunstancias: la bajada y los cambios bruscos de temperatura, o el medio escolar en el que los contagios de infecciones virales y bacterianas son constantes. Son más frecuentes las de vías respiratorias altas que las de bajas –traqueitis, bronquitis, neumonías...–. La prevención es fundamental:

- ▶ Evitarles la exposición a contaminantes ambientales y no permitirles su presencia en lugares cerrados donde haya humo.
- ▶ Evitar llevar al niño que tiene síntomas a espacios con deficiente ventilación.
- ▶ Evitarles los cambios bruscos de temperatura y abrigo adecuadamente.

Asimismo, deben beber abundantes líquidos; mantener las habitaciones bien aireadas; desechar la automedicación, y no interrumpir el tratamiento indicado, ni

abusar de los antibióticos, así como intentar bajar la fiebre con medios físicos.

Paralelamente, fomente el buen estado de las mucosas respiratorias aumentando el consumo de frutas y verduras ricas en vitaminas A y C, como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón o piña, entre otras, así como mediante suplementos de vitaminas.

¿Cómo conseguir que el aparato digestivo funcione bien y sea la base de la salud de los niños?

Su buen funcionamiento es vital, pues en caso contrario no se podrían extraer los nutrientes. Este aparato tiene dos funciones principales. Una digestiva, cuya finalidad es la de proveer al organismo de los elementos necesarios para formar y nutrir las células, y proporcionar energía. Y otra inmunológica, ya que además de absorber nutrientes, un 30 por ciento de sus células ▶▶

La actividad física fortalece los huesos, desarrolla los músculos, activa la circulación sanguínea y evita el sobrepeso en los niños



◀ posee funciones inmunológicas. Durante los primeros meses o años de vida son comunes diversos trastornos digestivos que, en muchas ocasiones, se producen por la falta de maduración del sistema digestivo del niño y que pueden obstaculizar su crecimiento por alteración de la asimilación y falta de nutrientes. Existe una serie de suplementos naturales como lactoferrina, probióticos, prebióticos y plantas medicinales que protegen al recién nacido de las infecciones mientras se va desarrollando su sistema inmunológico; facilitan el desarrollo de la flora intestinal beneficiosa de tipo fermentativa; favorecen la correcta digestión de los alimentos para disfrutar de una buena salud, y colaboran en la eliminación de los gases intestinales e impiden su formación.

El aparato digestivo es imprescindible para procesar los alimentos que ingerimos a través de las diversas comidas y para eliminar los restos no asimilables. Unos proporcionan energía (calorías) y contribuyen notablemente al desarrollo y mantenimiento de diferentes estructuras del organismo (hidratos de carbono, proteínas y grasas), mientras que otros (vitaminas y minerales) participan en distintos procesos metabólicos.

Se recomiendan plantas antiflatulentas o carminativas que favorecen la

eliminación de los gases retenidos en el tracto gastrointestinal y previenen su formación: Comino, Anís verde, Hinojo, Menta, Melisa...

¿Cómo estimular su apetito?

La inapetencia quita la paz a los progenitores porque las carencias nutricionales pueden incidir negativamente en el crecimiento y en la salud futura. Las etapas de falta de apetito son normalmente transitorias y variables, y no suelen reflejarse en la talla ni en el peso. Se puede recurrir a determinadas plantas medicinales que aumentan las secreciones gástricas estimulando las ganas de comer. Es el caso de las siguientes: Genciana, Angélica, Alholva, Manzanilla amarga, Ajenjo o Achicoria.

¿Cómo asegurarse de que el niño crece saludable y adecuadamente?

Los pequeños no necesitan siempre la misma cantidad de micronutrientes. Los requerimientos están en función de diversos factores: edad, peso y estatura, alimentación, tipo de actividad que realiza... Obviamente, en las épocas de mayor crecimiento demandan una mayor cantidad de sustancias nutritivas. Lo más importante es que el crecimiento sea constante y el desarrollo de huesos, dientes y músculos se realice de forma normal con el fin de garantizar un buen estado de salud para el futuro. En los años de la niñez y adolescencia se desarro-



Angélica (*Angelica archangelica* L.)



Tila (*Tilia platyphyllos* Scop.)

lilan la densidad y la masa ósea, por lo que debemos asegurar que el organismo recibe todo lo necesario para que la formación sea buena y los huesos sean resistentes cuando sean adultos. Determinados suplementos alimenticios contribuyen a mantener los huesos fuertes y saludables. Minerales como Calcio, Fósforo, Flúor, Magnesio, Silicio...; vitaminas D, C, A, B₁₂, y aminoácidos, necesarios para la estructuración de los huesos y la síntesis de fibras de colágeno. Los requerimientos de proteínas aumentan durante la pubertad. Asimismo, la práctica deportiva es importante en los niños, ya que fortalece los huesos, desarrolla los músculos, activa la circulación sanguínea y evita el sobrepeso.

¿Cómo evitar que se encuentre flojo y/o frenar su tendencia al sobrepeso?

Los requerimientos estimados de energía para niños moderadamente activos de entre 9 y 13 años deben ser aproximadamente de unas 2.200 kilocalorías en los niños y 1.800 en las niñas. Pero, además, hay que tener presente que los niños y adolescentes atraviesan diferentes etapas, en las que sus requerimientos nutricionales aumentan. No se olvide de que un aporte excesivo puede llevar al sobrepeso. Se suele recomendar suplementos alimenticios para ayudarles a disponer de más «combustible» en caso necesario: Jalea

real, Propóleo, vitaminas, minerales y aminoácidos. El aporte de ácidos grasos insaturados Omega 3 y 6 es importante.

¿Cómo se puede garantizar que descanse bien?

Los trastornos familiares, como las discusiones entre los padres o la tensión que originan sus problemas, la intranquilidad o la ansiedad del niño que puede estar motivada por diversos factores, son algunas de las causas por las que el pequeño puede tener dificultades para conciliar el sueño o volver a dormirse. Una vez descartada la existencia de cualquier tipo de patología orgánica, se ha de enseñarle a que adquiera un hábito de sueño. Además, hay diversas plantas medicinales que ayudan a paliar este problema, como Tila, Azahar, Melisa, Pasiflora o Valeriana, entre otras, que son ligeramente inductoras del sueño. Se pueden complementar con determinadas vitaminas del grupo B, E y minerales, como Manganesio y Cobalto, que, en combinación con las plantas, se comportan como reguladores y equilibradores del sistema nervioso.

¿Cómo cuidar su piel?

Desde pequeño, se le debe hidratar intensamente. Tomar el sol cuando ya tiene unos añitos no es malo, siempre y cuando se le proteja adecuadamente. Los rayos solares estimulan la síntesis de la Vitamina D; mejora el aspecto de la piel; fortalece el sistema inmunitario; equilibra los niveles de colesterol en la sangre; aumenta la producción de serotonina; ayuda a regular los ciclos del sueño, y protege frente a la esclerosis múltiple. Una exposición excesiva puede causar efectos nocivos en su salud. Por otro lado, uno de los males más frecuentes de la piel infantil es la dermatitis atópica. Aparte de aplicarle los ungüentos prescritos por los especialistas, debe intentarse que la superficie cutánea esté siempre bien hidratada y procurar frotarla lo menos posible con jabones y sustancias químicas fuertes. ■