

## GOLPE DE CALOR

### No deje a su hijo en el coche ni en días frescos

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Casi todos los veranos ocurre un hecho similar. Un adulto estaciona su vehículo y deja en su interior a un niño de corta edad que acaba muriendo, sufriendo una grave deshidratación o un golpe de calor por culpa de las altas temperaturas que se llegan a alcanzar. Los responsables de la criatura suelen explicar que se confiaron porque sólo iban a ausentarse un momento, que el coche estaba aparcado en una zona sombreada o que ese día estaba nublado.

Pues bien, precisamente sobre este punto pretende llamar la atención un trabajo recogido en el último *Pediatrics*. Según sus autores, pertenecientes a la Universidad de Stanford (EEUU) la norma de no dejar a un menor en el interior de un vehículo estacionado debe cumplirse escrupulosamente, incluso en los días en los que la sensación térmica no es tan agobiante o aunque el sol no esté dando de lleno al coche.

«En un día nublado o más fresco de lo habitual el calor puede que no se note, así que se corre el peligro de pensar que no pasa nada [por dejar a alguien dentro del coche un rato], pero lo que realmente importa no es la temperatura ambiental, sino el hecho de que el sol ha salido o ejerce su acción», apostillan.

Según los hallazgos de estos investigadores, el habitáculo de un coche tiene la capacidad de calentarse extraordinariamente rápido — a una velocidad aproximada de cuatro grados y medio por hora—, y que este fenómeno es aún más acelerado durante los primeros treinta minutos de estar aparcado, de forma que incluso en periodos muy breves, la persona que está dentro corre un serio peligro.

En este mismo estudio, los científicos han echado por tierra algunos trucos que a veces se emplean para dejar a un niño o a una mascota dentro del coche. De esta forma, es completamente inútil bajar un poco la ventanilla para ventilar el interior del vehículo o conectar el aire acondicionado momentos antes de estacionarlo.

Por un lado, dejar un resquicio para que pase el aire del exterior tiene un efecto casi imperceptible en cuanto al calentamiento global del coche, que pasada una hora puede estar diez grados por encima de cuando se dejó estacionado. Por otro, enfriar el coche con el sistema de climatización antes de aparcar sólo retrasa en apenas cinco minutos el pico ascendente de las temperaturas interiores.

Los autores admiten que aún no han valorado si estos efectos varían en función del color de la carrocería, de la forma y el tamaño del habitáculo o de si las lunas están tintadas o no, pero en todo caso, el mensaje que éstos quieren transmitir es muy sencillo: «Llévese a su hijo consigo cuando estacione su vehículo».

LA MODA DE INSTALAR UNA «TELE» EN LA HABITACIÓN DE LOS NIÑOS TIENE MÁS RIESGOS DE LO QUE SE CREÍA. APARTE DE FAVORECER LA OBESIDAD, PERJUDICA EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS PEQUEÑOS

## EDUCACIÓN

### La televisión en el dormitorio «atonta» a los escolares

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Si está pensando en regalar a su hijo una televisión para su cuarto, descártelo. Si ya la tiene, quizá debería plantearse la posibilidad de sacarla. Son muchos los estudios que han asociado la cantidad de horas y el tipo de programación que ven los pequeños con el desarrollo de patologías como la obesidad, la hipercolesterolemia o los trastornos de conducta. Además, tal y como confirman esta semana tres trabajos publicados en la revista *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, los perjuicios de exponerse indebidamente a la *caja tonta* van más allá.

Uno de ellos concluye que los niños que pasan demasiado tiempo delante del receptor televisivo, obtienen calificaciones académicas más mediocres y, de hecho, les cuesta más trabajo acceder a la universidad que a sus homólogos que, de niños, repartieron su ocio en otras actividades.

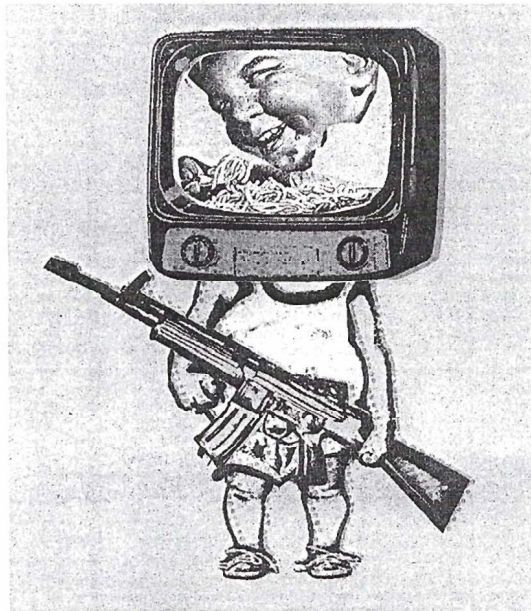
Otra investigación llama la atención sobre el hecho de instalar la tele en la habitación del niño. Según sus conclusiones, los pequeños que compartieron cuarto con el aparato, obtuvieron peores resultados en diversas pruebas destinadas a valorar las capacidades en matemáticas, lectura y uso del lenguaje.

En esta investigación, llevada a cabo por científicos de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore (EEUU), se observó que, por el contrario, los que disponían de un ordenador personal en casa alcanzaban mejores puntuaciones en dichas escalas. Por ello, recomiendan un hogar sin televisión en la habitación del niño, aunque sí con medios informáticos.

Finalmente, el tercer seguimiento recogido en *Archives* concluye que los menores de tres años expuestos en exceso a la televisión experimentan dificultades en su desarrollo cognitivo que se hacen patentes en los años posteriores. A la vista de estos datos, sus autores aprovechan para recordar la recomendación de la Academia Americana de Pediatría de que los menores de dos años no vean la tele en absoluto.

**LOS EXPERTOS.** Por muy llamativas que puedan parecer estas conclusiones, lo cierto es que a los especialistas españoles no les sorprenden. Alberto Bercedo, pediatra de Atención Primaria del Servicio Cántabro de Salud, junto a otros colegas, lleva varios años publicando datos al respecto de este tema y advirtiendo de lo que han dado en llamar *botellón electrónico*.

«Nuestros niños están recibiendo dosis excesivas y cada vez más tempranas no sólo de televisión, sino también de telefonía móvil, videojuegos, Internet... lo que se traduce en un mal uso de unos medios que, bien empleados, también pueden tener una cara muy positiva», resu-



ELISABETH NOGALES

me este experto que, además, es miembro de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria.

En opinión de los expertos, todo el tiempo que el niño pasa delante de la *caja tonta*, lo *roba* a otras tareas como leer, jugar con otros niños, charlar con sus padres, dibujar, estudiar... «e, incluso, aburrirse; algo que el niño también necesita para fomentar la creatividad y la búsqueda de otras actividades de ocio; no limitarse a la diversión pasiva», matiza Bercedo.

La actitud inerte que adopta el espectador es especialmente peligrosa en la infancia. En esta etapa, el sistema nervioso central aún no ha madurado y la personalidad está en pleno desarrollo. Si durante estos años

no se fomenta su juicio crítico, su capacidad de elección y sus recursos para distinguir la realidad de la ficción, tendrá que pagar una alta factura en el futuro. «Por eso es importante que, además de jugar con ellos, también veamos la tele juntos», explica el pediatra.

En cuanto a los contenidos, los expertos españoles se muestran muy alarmados y denuncian que poseemos una excelente legislación al respecto que, por el momento, no se cumple. En este sentido, progenitores, educadores, políticos y medios de comunicación deben implicarse todavía más.

No obstante, y mientras exista el tipo de programación vigente, «meter una tele en la habitación de un niño es una barbaridad», recalca el especialista.

## Riesgo de accidentes

Hace ya una década, la misma publicación que ahora ha dado cabida a los tres estudios referidos, también se hizo eco de una investigación, llevada a cabo por el pediatra español José Uberos acerca de la relación entre la televisión y los accidentes infantiles. Los autores evaluaron más de 200 casos infantiles que ingresaron en el Hospital San-

ta Ana de Motril (Granada) y observaron que los niños que más televisión veían tenían mayor tendencia a presentar daños y traumatismos derivados de conductas agresivas o antisociales, posiblemente porque a la hora de jugar solían imitar los modelos que les ofrecía el receptor (peleas, accidentes de coche, catástrofes, guerras...).

Además, casi el 70% de los padres no era consciente de la relación que existía entre el accidente y la programación. Este facultativo desea ampliar su estudio para ver si esta pauta sigue vigente aunque, según sus sensaciones, «la situación seguramente se habrá agravado porque ahora la violencia televisiva también es mayor».

## HIPERFRECUENTACIÓN

### ¿Una nueva vía para descargar las consultas?

La revista *Atención Primaria* ha alertado, en su último número, de un fenómeno que los especialistas llevan tiempo observando: las madres con un alto grado de ansiedad y estrés emocional acuden con mayor asiduidad de lo normal a las consultas del pediatra. Este fenómeno convierte a los pequeños en pacientes hiperfrecuentadores (nombre con el que los especialistas denominan a los sujetos que acuden a ellos por el motivo más nimio) y sobrecarga las ya de por sí saturadas consultas pediátricas.

Pues bien, según los investigadores, este problema podría reducirse interviniendo en el problema de la madre, y no en el niño. «La ansiedad es un factor modificable y, por tanto, potencialmente reducible que debería ser tenido en cuenta al analizar la hiperfrecuentación en pediatría», escriben en sus conclusiones. En cuanto a los motivos por los que las madres se encuentran en esta situación, los expertos españoles coinciden con otros trabajos anteriores en señalar la falta de estabilidad laboral como uno de los factores de mayor riesgo para perjudicar el equilibrio emocional de la progenitora.

Por su parte, el editorial que acompaña al trabajo no le resta valor alguno, pero insiste en que el problema de la excesiva demanda tiene otros muchos condicionantes. / A.R.

## HIGIENE

### Sepa si su bebé está listo para quitarle el pañal

Seguro que muchos padres piensan aprovechar estas fechas para librar a su hijo de los pañales. Para ayudarles, un equipo de pediatras de la Universidad de Michigan (EEUU) ha recordado unas pautas para reconocer si el niño está preparado para afrontar esta gran tarea.

Así, el niño debe ser capaz de entender instrucciones sencillas y tener el suficiente equilibrio como para sentarse y levantarse del orinal sin problemas (caerse durante el entrenamiento puede ser contraproducente). Es conveniente que ya haya aprendido a desvestirse con cierta facilidad y que su vejiga tenga la suficiente capacidad para retener la orina mientras se dirige a hacer pis. Otras pistas útiles son que el niño se muestre incómodo con el pañal mojado y trate de quitárselo, así como que ameazca de vez en cuando seco por completo.

También se aconseja a los progenitores mucha paciencia, ya que no hay reglas fijas ni en cuanto a la edad de dejar el pañal, ni en cuanto al tiempo que se tarda en conseguirlo. Además, los escapes son muy comunes y no implican que el procedimiento haya fracasado. / A.R.