

RESUMEN EDITORIAL

Esta edición está dedicada a una población muy importante pero muy vulnerable en salud en la actualidad, la infancia. La etapa infantil se destaca por un importante crecimiento y desarrollo, por ende, la alimentación, la actividad física, mental, dental, etc., se vuelve imperante para generar estilos de vida saludable. Es por ello, que la mejor manera de celebrar a las y los niños es regalando salud y cuidados adecuados a quienes presentan ya manifestaciones de riesgo. *Recomendaciones para el paciente infantil con síndrome metabólico* presenta varias recomendaciones puntuales para poder proteger a los niños y las niñas de presentar este síndrome. Un síndrome es la suma de signos y síntomas que se manifestarán en este caso, con obesidad, alteraciones en los lípidos, cambios en la coloración de la piel en el cuello (tono oscuro). Donde aprender a identificar estos signos, permite que los padres estén alerta a tomar acciones y con ello promover en los niños a realizar actividad física, disminuir o evitar la exposición a bebidas con azúcares añadidos, dulces, y migrar de forma gradual a una alimentación saludable. Cabe señalar que estos cambios deben ser llevados a cabo en familia, de lo contrario los impactos serán mínimos e incluso dañinos para los niños.

Hablando de dulces, bebidas con azúcares añadidos, es bien conocido su actividad cariogénica de estos productos, sobre todo

si la exposición es constante. Para ello además de promover consumir frutas y verduras como fuente principal de azúcares, el cepillado de los dientes es clave, ante ello, el artículo *¿Cómo cepillarse los dientes?*, presenta una serie de tips del cuidado que deben tener los niños en el cepillado de sus dientes, desde el tipo de cepillo, pasta dental, forma de comenzar el cepillado para lo cual se muestra imágenes. Todo lo anterior para prevenir la formación de placa dentobacteriana y como consecuencia el efecto cariogénico.

Otro de los temas de importancia y un buen regalo de los padres a sus hijos es conocer los *efectos de una alimentación inadecuada y la falta de actividad física en la infancia*, artículo que ofrecerá tips saludables desde que nace el bebé, como es ofrecer al bebé la oportunidad de recibir el alimento más valioso y fisiológicamente adecuado *la leche materna* así como promover actividad física en la infancia y las mejores razones para evitar darle a los niños(as) refresco o bebidas con azúcares añadidos.

Todos en algún momento en la infancia, hemos cursado con fiebre. Pero ¿sabemos identificarla, medirla y sobre todo tratarla? Por lo que el artículo *Fiebre, ¿tenemos que temerle siempre?* ofrece una información prioritaria y un primer dato es que la fiebre se considera cuando la temperatura central es mayor a los 38 °C y también dependerá del termóme-

tro con el que se mida, la edad del niño y lo más importante, el estado de ánimo, signos de cambios de apetito o actividad en los niños o niñas, es una señal importante para saber que algo anda mal en ellos, pero siempre se debe tener paciencia y tolerancia. Dar antibiótico sólo por tener fiebre, no es un signo suficiente por lo que los padres deberán cooperar con los médicos para coadyuvar con el tratamiento que se establezca. Así que adiós miedo, con esta valiosa información, la próxima vez, se conocerá

cómo actuar y la razón del tratamiento que se le otorgue al pequeño o pequeña.

Aprender y conocer más del funcionamiento del cuerpo y sobre todo de los niños, ofrece seguridad en los padres o cuidadores para ofrecer alimentos y bebidas adecuadas a la edad. Por lo que esperemos que este número les sea de mucha utilidad para regalar salud a los niños y niñas e invertir en adultos sanos y felices.

AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Recomendaciones para el paciente infantil con síndrome metabólico

Cinthia Elizabeth González Soto*, Silvia del Carmen Delgado Sandoval**, Nicolás Padilla Raygoza***

Palabras clave:

Síndrome metabólico, obesidad, sobrepeso.

¿Qué regalar a los niños en el día del niño? Al preguntarse sobre los posibles regalos que harán los padres a sus hijos cada 30 de abril, seguramente dentro las respuestas más populares se encontrarían desde lo típico como dulces, chocolates, pasteles, helados, hasta regalos más sofisticados como teléfonos celulares, consolas de videojuegos incluso tabletas electrónicas; esta es la realidad de la ni-

ñez mexicana, realidad que se ve reflejada en los altos índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad infantil los cuales indican que uno de cada tres niños de México tiene exceso de peso para su edad.

Pero el sobrepeso o la obesidad es apenas la punta del iceberg, ya que estas condiciones de salud desencadenan alteraciones metabólicas

*Lic. En Enfermería, Candidata a Maestría en Ciencias de Enfermería, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

**Doctora en Ciencias, Licenciada en Nutrición, Profesor de Tiempo Completo con perfil PRODEP. Doctor y Master en Epidemiología, AIU; Candidato a Doctor en Nutrición, Universidad Internacional Iberoamericana; Maestría en Gerontología Social, Universidad Internacional Iberoamericana; Posgrado Epidemiología, Universidad de Londres; Médico Pediatra por el Consejo Mexicano de Certificación en Pediatría, A.C.; Médico Cirujano, Universidad Autónoma de Guadalajara y Universidad Nacional Autónoma de México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato. Avenida Ing. Javier Barros Sierra, 201, Celaya, Guanajuato, México, C.P. 38140. Correo electrónico: sdelgado@ugto.mx