

La visita del Programa de Salud Infantil en la etapa entre los 6 y 10 años

Actividades clínicas que puede Vd. esperar que haga el profesional sanitario

(Aunque con variaciones entre comunidades autónomas en este tramo de edad se suelen realizar de 1 a 2 revisiones según el [programa de salud infantil](#) de cada una de ellas)

1. Valoración del crecimiento. Como en otras visitas se toman las medidas de peso y altura. Conviene poder verlas reflejadas en [las tablas](#). En esta etapa el crecimiento suele ser estable y lo normal es que se aumente unos 5-6 cm. cada año en altura y 2-3 kilos de peso y al final del periodo empezará el “estirón”. Las chicas suelen darlo más pronto pues en ellas la maduración sexual se produce antes.

Con el peso y la altura se calcula el [Índice de Masa Corporal \(IMC\)](#) que indica si el peso es adecuado para la estatura, o bien si hay exceso de peso o bien delgadez excesiva.

2. Medir la tensión arterial (TA). Se recomienda 2 tomas de TA a lo largo de la infancia.

3. Revisión de la columna vertebral: Grupos de expertos (previnfad) sugieren que no es necesario realizar el cribado sistemático de [escoliosis](#).

4. Auscultación del corazón y los pulmones.

5. Revisión de la boca y los dientes, por si hubiera [caries](#), flemones, dientes mal colocados, sarro, enfermedades de las encías, etc.

6. Valoración del [desarrollo puberal](#). Puede haber muchas diferencias individuales en todo el proceso de maduración sexual.

[En las niñas](#), el inicio de los caracteres sexuales suele comenzar alrededor de los 10 años o un poco antes (pero siempre después de cumplir los 8). Lo primero que se nota es un pequeño bultito bajo los pezones, y luego comienzan a crecer los pechos. No es raro que crezca uno antes que el otro y se igualen un poco más adelante. Luego empieza a salir vello en el pubis y las axilas. La edad en que se produce la primera regla es alrededor de los 11 años y medio (puede variar entre los 10 y los 16 años). El año previo suelen haber dado un estirón de 10 cm.

[Los chicos](#) suelen empezar un poco más tarde sus cambios. En ellos primero crece el pene (que hasta los 10 años tiene el mismo tamaño casi que cuando era un bebé, y eso les preocupa a veces). Luego crecen los testículos y empieza a salir vello.

Estos cambios externos deben ser tomados con naturalidad, evitando bromas sobre su aspecto físico. Para ellos es algo serio, tienen que adaptarse a su propio cuerpo y conocerlo para aprender a cuidarlo.

7. Revisar las vacunas. Comprobar que tiene las que corresponden a su edad. Completar y concertar una cita si falta alguna. Aclarar dudas

Asuntos que pueden comentarse con el pediatra en las revisiones (o en otros momentos) y pedir su consejo

Son sobre todo temas relacionados con los hábitos y la salud.

1. Alimentación. ¿Toma suficientes frutas y verduras? ¿Desayuna bien antes de ir hacia el colegio? ¿Toma al menos dos raciones de lácteos? ¿Suele beber agua o toma a menudo [zumos](#) o refrescos? ¿Le gustan en exceso los alimentos industriales, la bollería o los restaurantes de comida rápida? ¿Toma [pescado](#) varias veces a la semana? ¿Colabora a veces en la cocina? ¿Comenta con su hijo lo que Vd. hace para cuidar la salud a través de la alimentación? ¿Tiene su hijo demasiada preocupación por la comida, por estar gordo o delgado? (Leer: [Decálogo de la Alimentación](#))

2. Actividad física. ¿Suele ir caminando al colegio? ¿Tiene oportunidades de jugar activamente varias veces a la semana? ¿Disfruta con la actividad física? ¿Participa en actividades deportivas de equipo o individual de forma habitual? ¿Puede disfrutar de 30-60 minutos de actividad física al día? (Leer: [La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#))

3. Sedentarismo. ¿Cree que su hijo pasa demasiadas horas (más de 2 al día) sentado estudiando, haciendo deberes, viendo la tele o películas o jugando con aparatos electrónicos?

4. Ocio. ¿Tiene interés por alguna diversión sana? ¿Le anima Vd. a leer libros? ¿Conoce Vd. a los amigos de sus hijos? ¿Pertenece a algún club (deportivo, scout,...)?

5. Sueño. ¿Sabe Vd. a qué hora se acuesta a dormir? ¿Tiene televisión en su cuarto? ¿Sabe Vd. qué tipo de programas o películas suele ver?

6. Higiene. ¿Ya es bastante autónomo y disciplinado para la [higiene habitual](#): [lavado de manos](#), ducha, olor corporal, cuidado de su ropa? ¿Cuida su boca y [cepilla sus dientes](#) varias veces al día?

7. Rendimiento escolar. ¿Tiene un horario para estudiar todos los días y es ordenado en su trabajo escolar? ¿Está su hijo contento en el colegio? ¿Tiene buenas notas o cree que le cuesta demasiado estudiar? ¿Acude Vd. con regularidad a las reuniones con el tutor de su curso?

8. Consumo de tabaco, alcohol y drogas. ¿Fuman Vds. en casa? ¿Han hablado con su hijo de estos hábitos y de cómo evitarlos?

9. Relaciones familiares. ¿Qué tal se [comunica Vd. con su hijo](#)? Conviene tener espacios de diálogo en la familia para que pueda manifestar sus sentimientos, incluso los negativos (enfado, ira, rabia, tristeza) sin que sean criticados. Hablar de lo que se siente es útil para el crecimiento personal de su hijo.

¿Considera que en su casa hay más o menos conflictos que en otros hogares? ¿Están viviendo alguna situación vital especialmente difícil: divorcio, muerte de personas cercanas, enfermedades crónicas, dificultades económicas,...? ¿Tiene en cuenta cómo afecta esto a su hijo? ¿Cree que necesita ayuda para estos temas?

10. Vida afectiva y sexual. ¿Se siente a gusto para [hablar con libertad de temas “delicados”](#)? ¿Cree que es importante y necesario? Se debe hablar desde estas etapas sobre la sexualidad, la maduración del cuerpo, las diversas formas de expresión de la sexualidad humana y la importancia del consentimiento (insistir en que no deben permitir que otras personas les toquen los genitales o el cuerpo si ellos no lo desean, así como el respeto hacia la intimidad de las otras personas).

11. Prevención de accidentes. ¿Utilizan todos siempre el [cinturón de seguridad en el automóvil](#)? ¿Utiliza [casco cuando usa la bici](#)? ¿Se protege de forma suficiente cuando hace deportes? ¿Sigue normas de [circulación vial](#) como peatón? ¿Sabe nadar?

12. Protección solar. ¿Utiliza [filtros solares](#) cuando practica deportes, sale al campo y sobre todo, en la playa, la piscina y la nieve?

Pruebas especiales, que no se hacen a todos los niños, sino solo cuando existe algún factor de riesgo

- Análisis de sangre para medir [el colesterol](#), si en la familia hay personas que lo tienen alto o padecen enfermedades del corazón, o alguien ha fallecido por infarto siendo aún joven.

- [Prueba de tuberculina](#): si en la zona donde habita, esta enfermedad es frecuente.

Revisado por [Grupo PrevInfad](#) (Prevención en la infancia y adolescencia) de la AEPap

La infografía está organizada en tres columnas y dos filas. La columna central contiene el logo de 'Familia y Salud' y el título 'PROGRAMA SALUD INFANTIL ETAPA ESCOLAR' con una ilustración de un niño y una niña con mochilas. La columna izquierda, con fondo amarillo y verde, se titula 'EXPLORACIÓN FÍSICA:' y lista: CRECIMIENTO, TENSION ARTERIAL, VISIÓN, AUSCULTACION, COLUMNA VERTEBRAL, SALUD BUCODENTAL, DESARROLLO PUBERAL, ESTADO VACUNAL. La columna derecha superior, con fondo rosa, se titula 'CONSEJOS DE SALUD' y lista: ALIMENTACION, EJERCICIO, HIGIENE, SUEÑO, AFECTIVIDAD, ACCIDENTES, COMUNICACION, SEGURIDAD TICS. La columna derecha inferior, con fondo azul, se titula 'PRUEBAS COMPLEMENTARIAS (GRUPOS DE RIESGO)' y lista: ANALISIS COLESTEROL, PRUEBA TUBERCULINA. Hay un estetoscopio en la parte inferior izquierda y un tubo de ensayo en la parte inferior derecha.

Puedes descargar la [infografía en PDF](#).

Fecha de publicación: 21-10-2015

Última fecha de actualización: 15-5-2019

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

