

ENTREVISTA. PÁGINA 4

Dr. Nogué, servicio de Toxicología del Clínic: "Atreverse a comer setas sin seguridad supone un grave riesgo"

SALUD MENTAL. PÁGINA 6

Angustia, depresión y aumento de la tasa de suicidios... La salud mental se resiente en época de crisis económica

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS. PÁG. 7

La Fundació Ictus ayuda a los afectados a rehacer su vida después de sufrir los efectos de la enfermedad

NÚMERO 9

La crisis económica, el auge de las relaciones virtuales y la falta de tiempo y dedicación de los padres están modificando el comportamiento de los niños y jóvenes del siglo XXI



LA DOCTORA MARGARITA PICH, GASTROENTERÓLOGA PEDIÁTRICA, ATIENDE A UNA PEQUEÑA EN LA CONSULTA DEL CENTRO MÉDICO TEKNON. JORDI BARRERAS

Gemma Martí

Si un niño tiene una conducta problemática en la escuela, el problema está en la escuela; si solo ocurre en casa, el problema está en casa, pero si ocurre en ambos sitios entonces el problema lo tiene el niño", apunta el Dr. García-Tornel, pediatra del Hospital Sant Joan de Déu. Y añade: "Aunque se trata de una simplificación, es útil para abordar los problemas de comportamiento".

Los primeros signos de alerta a veces son muy sutiles, y hay padres que se niegan a reconocerlos y los consideran un problema "de la edad". Entre los cambios de comportamiento a los que hay que prestar atención y probablemente nos indiquen que se nece-

sita ayuda, destacan la aparición de dificultades para enfrentarse a problemas o actividades habituales; alteraciones en los hábitos de dormir y/o comer; quejas referentes a dolores múltiples sin diagnóstico; cambios de humor exagerados; un comportamiento

agresivo y la autoagresión; abandonar actividades protectoras como el deporte; un descenso marcado del rendimiento escolar; ausencias escolares; una preocupación excesiva por la imagen corporal; el inicio en el consumo de drogas y alcohol; ro-

bar dinero u objetos de la casa, o tener pensamientos del tipo "no sirvo para nada" o "no soy como los demás", entre otros.

TRASTORNOS EVITABLES

Hay unos trastornos de comportamiento que podríamos consi-

derar 'evitables' y que son debidos a una deficiente educación, a la ausencia de disciplina y a la falta de urbanidad. "En la consulta observamos que los padres no logran controlar a sus hijos y son mucho más permisivos en temas de conducta", remarca la Dra. Margarita Pich, gastroenteróloga pediátrica del Centro Médico Teknon. De la misma opinión es el pediatra Carlos Marín, quien considera que "hemos pasado de unos padres muy estrictos a otros muy permisivos, y el resultado es que los niños son menos educados y no acatan las órdenes de los mayores".

Para evitar este tipo de situaciones, el Dr. Jordi Sasot, psiquiatra pediátrico, aconseja a los padres no caer en actitudes de sobreprotección y excesiva

NIÑOS

Cómo influye el entorno en la conducta

Los adultos deben marcar las pautas



tolerancia hacia los hijos, “ya que éstos terminan por dominar la situación”, y añade: “A los niños deben marcárseles límites, normas y pautas de comportamiento en el momento adecuado, y deben ser capaces de aceptar un ‘no’”.

“Hemos vivido una época de permisividad -que por fortuna está finalizando-, en la que el niño ha sido el rey de la casa. En mi consulta tengo letreros que recuerdan el artículo 155 del Código Civil, y que debería estar en todas partes”, explica García-Tornel. Este artículo dice en su primera parte: “Los hijos deben obedecer a sus padres mientras permanezcan bajo su potestad, y respetarles siempre”. La segunda parte, añade el pediatra de Sant Joan de Déu, equivale a que “han de poner y quitar la mesa, lavar los platos, hacerse la cama, tener ordenado el cuarto, darle el dinero a sus padres cuando empiecen a tener ingresos aunque sean escasos..., entre otras muchas cosas más que facilitan la convivencia”.

EL PESO DEL ENTORNO

Pero no solo educan los padres y los maestros, sino también el entorno. Y el entorno actual,

● DOMINAR LA SITUACIÓN

A los niños deben marcárseles normas de comportamiento, pautas y límites

● RELACIONES VIRTUALES

Los chicos necesitan amigos *reales* -no solo virtuales- a los que expresar sus emociones

con el desarrollo constante de las nuevas tecnologías, la comunicación a través de las redes sociales virtuales y la crisis económica, aporta confusión y desorden al niño o joven.

Para el Dr. Sasot, del Centro Médico Teknon, las nuevas tecnologías condicionan las relaciones sociales de los menores; “debemos estar alerta porque vamos hacia una sociedad en la que se está perdiendo el factor humano, la relación de tú a tú, una relación que ayuda a resolver conflictos, a hacer frente a determinadas situaciones, a expresar

● ENFERMEDADES INFANTILES DEL SIGLO XXI

La mejora de las condiciones sanitarias, el consumismo y la vida sedentaria y opulenta, han provocado la aparición de enfermedades que, de no ser atajadas, acortarán la vida de los niños actuales y tendrán graves repercusiones sociales:



EL DR. GARCÍA-TORNEL EXHIBE EN SU CONSULTA EL ART. 155 DEL CODIGO CIVIL J.B.

- Obesidad, es la antesala de la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la artrosis
- Problemas de aprendizaje y dificultades de atención
- Trastornos del estado de ánimo y de ansiedad
- Aumento del número de suicidios en adolescentes
- Abuso de drogas y alcohol
- Violencia en el hogar y en la escuela
- Infecciones de transmisión sexual
- Embarazos no deseados
- Efectos de los medios de comunicación, de las tecnologías de la imagen y de las redes sociales sobre la violencia, la obesidad y la actividad sexual

emociones o a entender las de los demás. No debemos olvidar que somos personas y necesitamos relacionarnos directamente”. Y pone de ejemplo lo que sucede en su consulta: “Nos llegan niños que pasan muchas horas con sus amigos virtuales, en Facebook, pero no saben empatizar ni relacionarse. Los padres deben reconducir estas situaciones y establecer cuotas de pantalla”.

El Dr. Marín comparte esta opinión y añade que “la tecnología es beneficiosa, pero hemos llegado a unos extremos un poco surrealistas: niños que se pasan todo el día jugando con el móvil de los padres, siempre conectados y aislados del entorno. Se va perdiendo la comunicación cara a cara”.

Para Regina Bayo-Borràs, psicóloga especialista en temas de infancia y familia y presidenta de la sección de Psicología Clínica y de la Salud del Colegio de Psicólogos de Catalunya, en ocasiones las nuevas tecnologías, y en especial las redes sociales, pueden ser una vía del niño o joven para aislarse de un entorno conflictivo, familiar o social; también pueden ser un medio para acercarse a sus amigos y comunicarse. “Siempre depende del uso y abuso que se haga”.

CUOTA DE PANTALLA

El uso de las nuevas tecnologías también debe tener sus límites. Según los expertos, los días en los que hay colegio la cuota de pantalla debe ser de 30 a 45 minutos como máximo; los fines de semana puede ser un poco más



EL DR. GARCÍA-TORNEL DEFIENDE QUE SEAN LOS PADRES QUIENES ESTABLEZCAN LAS NORMAS EN CASA JORDI BARRERAS

extensa, pero siempre que no sea a cambio de dejar de hacer una actividad social o al aire libre. “Cada familia debe establecer sus cuotas, pero durante el día debería haber tiempo suficiente para pasarlo con los hermanos, con los padres, con los deberes y con la pantalla”, apunta Bayo-Borràs.

Otra recomendación es instalar el ordenador en un lugar público de la casa (comedor, sala de estar, etc.), nunca en el dor-

mitorio. “Es necesario un acompañamiento por parte de los padres y éstos deben anticiparse y marcar unos límites antes de que la situación se les escape de las manos”, remarca Sasot.

CRISIS E INFANCIA

La crisis económica también tiene un enorme impacto sobre la infancia. Según el estudio *La infancia en España*, correspondiente al periodo 2012 y elaborado por Unicef, 2,2 millones de

niños viven en hogares por debajo del umbral de la pobreza; en 2008 eran 2 millones, un 10% menos. El porcentaje de niños en hogares con un nivel de “pobreza alta” fue del 13,7% en 2010. Es la tasa más alta de todos los países de la Europa de los 27, solo por debajo de Rumanía y Bulgaria. Este informe destaca cómo la falta de trabajo e ingresos de los progenitores afecta muy directamente a los hijos: cambios de domicilio o desahucios forzados





EL DR. MARÍN AUSCULTA A UNO DE SUS PACIENTES ANTE LA ATENTA MIRADA DE LA MADRE. JORDI BARRERAS

por la situación económica, empobrecimiento de la calidad de la alimentación, deterioro del ambiente familiar, imposibilidad de costear tratamientos médicos no incluidos en los sistemas públicos... “La angustia es otro de los problemas que padecen los niños hoy en día. Los adultos les transmitimos nuestros problemas,

● SITUACIÓN DE CRISIS

Los adultos transmiten sus problemas a los niños, lo que les genera angustia

● CONTENCIÓN EMOCIONAL

Ante situaciones difíciles, los padres deben saber contener sus preocupaciones

y más con la situación de crisis actual, y esto genera en el niño angustia, incerteza, miedo... Un ejemplo. Antes los niños apenas sufrían migraña. Hoy muchos niños de siete, ocho y nueve años padecen migrañas intensas. “El estado de angustia que vive la familia la sufren todos sus miembros”, afirma el Dr. Marín. Por

ello, el Dr. Sasot considera que los padres deben tener una capacidad de contención emocional, “ya que según qué situaciones también afectan a sus hijos, y éstos están más alterados por la situación de estrés y ansiedad que les transmiten sus progenitores”. Bayo-Borràs también remarca la necesidad de contención emocional por parte de los padres: “Si los adultos saben adaptarse a la difícil circunstancia por la que están pasando, el niño también se irá adaptando”.

Los expertos recomiendan explicar la situación que vive la familia e intentar realizar una lectura en positivo. “Si un progenitor está en el paro será normal que no hagan vacaciones. Pero sí pueden ir al parque cada tarde, y los niños disfrutar de la compañía de su padre o de su madre, porque lo tienen en casa”, explica Sasot.

El Dr. García-Tornel también hace esta lectura positiva y apunta: “Creo que la crisis económica será buena para los niños siempre que tengan las necesidades elementales cubiertas, es decir, un entorno cariñoso, una nutrición correcta y una buena educación. Aprenderán, con su creatividad, a ingeniárselas y disfrutar con las cosas sencillas de la vida.”