

## Visita 3-4 años

---

**Profesional: Enfermería.**

### 1. Evolución desde la última visita

- Preguntar sobre la existencia de problemas de salud y cambios producidos en el núcleo familiar desde la última visita.

Evaluar los cuidados familiares

- Conocer dudas y preocupaciones de los padres/cuidadores.
- Valorar los cuidados generales: quién cuida al niño, la relación con la persona que le cuida.
- Relación padres-hijo, sociabilidad y conducta del niño con sus padres, otros adultos y otros niños.
- Establecimientos de normas y disciplina: horarios, normas en la mesa, tiempo de juego.
- Valorar la adaptación del niño y familiares a la nueva etapa de escolarización.
- Establecimiento de hábitos higiénicos autónomos. Control de esfínteres.
- Hábitos de sueño.
- Hábitos alimentarios y autonomía en el acto de comer.

Valorar las actividades preventivas planificadas

- Conocer las vacunas y número de dosis puestas. Comprobar que está vacunado correctamente.
- Comprobar las actividades preventivas planificadas en controles anteriores: accidentes, cómo viaja en el coche, fotoprotección, tabaquismo pasivo.

## 2. Evaluación del desarrollo físico y psicosocial. Técnicas de cribado

Crecimiento físico: peso, talla (de pie), valorar cambio de percentiles.

Cribado de obesidad y sobrepeso

- Cálculo de IMC, valorar cambio de percentiles.

Cribado de hipertensión arterial (HTA)

- Toma de PA y valorar en gráficas de percentiles según edad talla y sexo (una determinación entre los 3-6 años).

Cribado visual

- Preguntar a los padres sobre la visión del niño (anexo 2, cribado de ambliopía).
- Explorar el aspecto externo de los ojos. Motilidad ocular.
- Descartar estrabismo: test de Bruckner, de Hirschberg y test de ojo cubierto-descubierto (*Cover test*).
- Explorar la visión binocular: test de visión estereoscópica.
- Agudeza visual de cada ojo por separado (mediante optotipos adecuados a la edad).

Cribado de hipoacusia

- Preguntar la reacción al sonido/lenguaje: ¿tiene el niño un lenguaje adecuado a su edad?
- Signos de alarma en el desarrollo del lenguaje:
  - Repite preguntas en lugar de contestarlas.
  - Ausencia de frases sencillas de dos palabras a los 3 años (“quiero agua”).
  - Habla ininteligible para la familia (el 75% del habla debe ser inteligible a los 3 años y casi por completo a los 4 años).

## Organización y actividades por grupos de edad

Exploración bucodental: caries, gingivitis, maloclusiones.

Cribado del desarrollo psicomotor

- Valorar las preocupaciones de los padres.
- Signos de alerta a esta edad:
  - No sujeta un lápiz entre los dedos.
  - No sube ni baja escaleras sin ayuda.
  - Ausencia de juego simbólico.
  - Lenguaje incomprensible.
- Si hay signos de alerta realizar test de Denver y/o Haizea-Llevant (anexo 1 y 2, DPM).

### **3. Inmunizaciones**

- Según el calendario vacunal de la C. A.
- Informar de las vacunas no incluidas en el calendario sistemático local (vacuna varicela, hepatitis A, según CC. AA.).

### **4. Información: consejo, promoción y prevención**

Consejo de alimentación

- Establecer hábitos dietéticos adecuados: alimentación equilibrada y variada, poca sal yodada, pocos dulces, comida en familia. Importancia del desayuno. Consumo de leche y derivados en cantidad de 500 ml/día. Respetar el apetito del niño (en esta etapa disminuye). No premiar ni castigar por la comida. Informar sobre la pirámide de alimentos.

Consejo de salud bucodental

- Consejos sobre hábitos perjudiciales (chupete, succión del pulgar). Cepillado diario, al menos dos veces, con pasta con flúor hasta 500 ppm.

#### Consejo sobre ejercicio físico y deporte

- A esta edad el juego libre y la actividad física espontánea.

#### Consejo sobre hábitos del sueño

#### Normas de educación infantil (problemas de comportamiento)

- Establecer límites, actitud de los padres ante las rabietas; educar, no pegar o amenazar. Juego, TV. Valor pedagógico del juego. Dar consejo por escrito.

#### Seguridad en el automóvil

- Niños entre 15-25 kg deben ir encima de un cojín elevador en el asiento de atrás, siempre sujetos con el cinturón de seguridad o con un arnés especial.

#### Prevención de otros accidentes

- Enseñar a nadar, a ir en bici, educación vial. En el hogar: enchufes, intoxicaciones. (consejos por escrito).

#### Consejo para evitar tabaquismo pasivo

#### Consejo de fotoprotección

### **5. Valoración e intervención del riesgo individual**

#### Riesgo psicosocial

- Revisar si tiene criterios de riesgo psicosocial (anexo 2, maltrato). Valorar sistemáticamente la aparición de una posible negligencia, la ausencia de buen trato o factores de riesgo de maltrato (anexo 4, DPM), planteando seguimiento y derivación si se precisa.

#### Profilaxis del déficit de vitamina D

- Recomendar vitamina D si hay una posible deficiencia: niños que no tengan una exposición regular a la luz solar, ingieran menos de 500 ml/día de leche, o presenten

## Organización y actividades por grupos de edad

otras causas, como enfermedad renal, malabsorción, administración de anticonvulsivos, etc. (anexo 1, vitamina D).

### Riesgo de ferropenia

- Indicar cribado analítico de anemia y ferropenia en los casos en que se detecte alimentación incorrecta (exceso de lácteos y carbohidratos, ingesta escasa de carne magra, de fruta y vegetales verdes), pica, infecciones frecuentes, hemorragias frecuentes o profusas, cardiopatías congénitas cianógenas, uso prolongado de AINEs, corticoides por vía oral.

### Riesgo de caries

- Suplementos orales de flúor 0,5 mg al día si el flúor en el agua de bebida es < de 0,3 ppm en los niños con riesgo aumentado de caries (por hábitos alimentarios inadecuados: chupetes, tetinas endulzados, bebidas con azúcares ocultos; higiene oral deficiente; factores asociados a xerostomía: hipertrofia adenoidea) (anexo 5, salud bucodental).

### Riesgo de tuberculosis

- Identificar grupos de riesgo de padecer tuberculosis (ver cribado de tuberculosis). Programar Mantoux anualmente en infectados por VIH; en controles habituales de la etapa preescolar, escolar y adolescencia en los demás grupos de riesgo (grupos marginales, de nivel socioeconómico muy bajo o con difícil acceso a los servicios sanitarios...); y antes y después de viajar a países donde la tuberculosis sea endémica.

### Población de riesgo de obesidad y sobrepeso

- Bajo peso para la edad gestacional con rápido aumento de peso postnatal, peso elevado al nacimiento, bajo nivel socioeconómico, padres obesos; niños con un rebote adiposo antes de los 5 años (anexo 3, obesidad). Consejo sobre alimentación, modificación de la dieta e incentivación de actividad física. Controles más frecuentes del IMC.

### Riesgo hipercolesterolemia

- Determinar colesterol (una vez a partir de los 2 años) en población de riesgo de hipercolesterolemia:

- Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).
- Si se desconocen estos antecedentes, se pueden valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en padres o abuelos (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres). Esto incluye: infarto agudo de miocardio, angor, vasculopatía periférica, enfermedad cerebrovascular, muerte cardíaca súbita, demostración mediante arteriografía de una aterosclerosis coronaria, angioplastia o cirugía de derivación de arteria coronaria.
- Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p95), diabetes mellitus.

## Visita 6 años

---

**Profesional: Enfermería y Pediatría.**

### 1. Evaluación desde la visita anterior

Evaluar los cuidados familiares

- Conducta en el hogar. Valorar límites y normas: horarios, juegos, TV. Relación con padres y hermanos. Interesarse por la persona/s que le cuidan, la relación con la misma; si se queda solo en casa.
- Conducta en la escuela. Progresos en el aprendizaje escolar. Relación con sus compañeros.

Valorar las actividades preventivas planificadas

- Comprobar vacunación.
- Preguntar sobre medidas preventivas que adopten (cómo viaja en coche, fotoprotección, tabaquismo pasivo).

## Organización y actividades por grupos de edad

### **2. Evaluación del desarrollo físico y psicosocial. Técnicas de cribado**

Desarrollo físico: peso y talla. Valorar gráficas de percentiles y cambios.

Cribado HTA: toma de TA (si no se hizo a los 4 años). Valorar percentiles y cambios.

Cribado visual

- Preguntar sobre la visión del niño (anexo 2, cribado de ambliopía).
- Explorar el aspecto externo de los ojos. Motilidad ocular.
- Descartar estrabismo: test de Bruckner, de Hirschberg y test de ojo cubierto-descubierto (*Cover test*).
- Explorar la visión binocular: test de visión estereoscópica.
- Agudeza visual de cada ojo por separado (optotipos adecuados a la edad).

Exploración bucodental

- Presencia de sarro, flemones, abscesos, gingivitis, caries, maloclusiones.
- Erupción del primer molar. Derivación a odontopediatra.

### **3. Inmunizaciones**

- Según el calendario vacunal de la C. A.
- Informar de las vacunas no incluidas en el calendario sistemático local (vacuna varicela, hepatitis A, según CC. AA.).

### **4. Información: consejo, promoción y prevención**

Consejo de alimentación

- Establecer hábitos dietéticos adecuados: alimentación equilibrada y variada, poca sal pero yodada, pocos dulces, comida en familia. Importancia del desayuno. Respe-

tar el apetito del niño. No premiar ni castigar por la comida. Informar sobre la pirámide de alimentos.

#### Consejo de salud bucodental

- Consejos sobre hábitos perjudiciales. Cepillado diario, al menos dos veces, con pasta con flúor. A partir de los 6 años utilizar colutorios fluorados diarios (0,05% fluoruro sódico) o semanales (0,2% fluoruro sódico) (anexo 6, salud bucodental).

Recomendar actividad física y a ser posible la práctica de algún deporte en equipo.

Normas de educación: límites, papel del juego, TV. Aficionar a la lectura.

Seguridad en el coche: cojín elevador en el asiento de atrás, sujetos por el cinturón de seguridad.

#### Prevención de otros accidentes

- Intoxicaciones, uso de protectores adecuados según deporte (casco para la bici, casco, rodilleras y coderas con los patines), aprender a nadar. Proporcionar educación vial.

#### Fotoprotección

#### Tabaquismo pasivo

### 5. Valoración e intervención del riesgo individual

#### Riesgo psicosocial

- Revisar si tiene criterios de riesgo psicosocial (anexo 2, maltrato). Valorar sistemáticamente la aparición de una posible negligencia, la ausencia de buen trato o factores de riesgo de maltrato (anexo 4, DPM), planteando seguimiento y derivación si precisa.

#### Profilaxis del déficit de vitamina D

- Recomendar vitamina D si hay posible deficiencia: no exposición regular a la luz solar, no ingiere al menos 500 ml/día de leche o presenten otras causas, como enfer-

## Organización y actividades por grupos de edad

medad renal, malabsorción, administración de anticonvulsivos, etc. (anexo 1, vitamina D).

### Riesgo de ferropenia

- En los casos en que se detecte una alimentación incorrecta (exceso de lácteos y carbohidratos, ingesta escasa de carne magra, de fruta y vegetales verdes), pica, infecciones frecuentes, hemorragias frecuentes o profusas, cardiopatías congénitas cianógenas, uso prolongado de AINEs, corticoides por vía oral, indicar cribado analítico de anemia y ferropenia.

### Riesgo de caries

- Suplementos orales de flúor 1 mg al día si el flúor en el agua de bebida es < de 0,3 ppm en los niños con riesgo aumentado de caries (por hábitos alimentarios inadecuados: bebidas con azúcares ocultos, higiene oral deficiente, factores asociados a xerostomía: hipertrofia adenoidea) (anexo 5, salud bucodental), que no usan dentífrico fluorado y en función del contenido de flúor en el agua de consumo.

### Riesgo de tuberculosis

- Mantoux a los 6 años en las zonas donde la prevalencia de tuberculosis sea mayor del 1% y en los grupos de riesgo (ver cribado de tuberculosis). Programar Mantoux anualmente en infectados por VIH; en controles habituales de la etapa preescolar, escolar y adolescencia; en los demás grupos de riesgo (grupos marginales, de nivel socioeconómico muy bajo o con difícil acceso a los servicios sanitarios...); y antes y después de viajar a países donde la tuberculosis es endémica.

### Población de riesgo de sobrepeso y obesidad

- Identificar niños con riesgo:
  - Bajo nivel socioeconómico.
  - Padres obesos.
  - Rebote adiposo antes de los 5 años.

- Aumento de 2 o más puntos en el IMC anual.
- aconsejar sobre una alimentación equilibrada e incentivación de actividad física. Control anual del IMC.
- En caso de sobrepeso-obesidad medir el perímetro abdominal con percentiles y descartar síndrome metabólico (PA, glucemia, tolerancia a la glucosa, colesterol y triglicéridos).

Determinar colesterol (una vez a partir de los 2 años) en población de riesgo de hipercolesterolemia

- Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).
- En caso de desconocerse estos antecedentes, valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en padres o abuelos (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres). Esto incluye: infarto agudo de miocardio, angor, vasculopatía periférica, enfermedad cerebrovascular, muerte cardíaca súbita, demostración mediante arteriografía de una aterosclerosis coronaria, angioplastia o cirugía de derivación de arteria coronaria.
- Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p95), diabetes mellitus.

## Visita 9-11 años

---

**Profesional: Enfermería y Pediatría.**

### 1. Evolución desde la última visita

Revisar las actividades preventivas planificadas previamente.

Evaluar los cuidados personales

- Ambiente familiar. Cuidadores, niños solos, separaciones, nuevas parejas.

## Organización y actividades por grupos de edad

- Relaciones personales: amistades, grupos.
- Escuela. Rendimiento escolar, actividades extraescolares, horas de lectura.
- Hábitos tóxicos: tabaquismo pasivo. Inicio de tabaquismo activo.
- Accidentes de tráfico (uso de cinturón de seguridad). Otros accidentes (bicicleta, monopatín).
- Hábitos alimentarios: dieta variada, horarios, valorar conductas alimentarias de riesgo.
- Ejercicio físico. Actividades físicas, juegos de ordenador, TV o similares.
- Hábitos de sueño.
- Higiene corporal y bucodental.
- Conocimientos sobre sexualidad, prevención embarazo no deseado.

### **2. Evaluación del desarrollo físico y psicosocial. Técnicas de cribado**

- Desarrollo físico: peso y talla. Valorar gráficas de percentiles y cambios.
- Cribado de obesidad: IMC, valorar percentiles y cambio de percentil.
- Valorar el desarrollo sexual: registro de estadios de Tanner.
- Valorar la tensión arterial con su percentil correspondiente.
- Valorar la agudeza visual.
- Exploración bucodental: presencia de caries, maloclusión. Valorar derivar a odontólogo.

### **3. Inmunizaciones**

- Según el calendario vacunal de la C. A. Confirmar que ha pasado la varicela o administrar la vacuna.

- Informar de las vacunas no incluidas en el calendario sistemático local (vacuna hepatitis A, VPH, según CC. AA.).

#### **4. Información: consejo, promoción y prevención**

##### Consejo sobre alimentación equilibrada

- Recomendar dieta variada, ingesta de fruta y verdura, horarios. Informar sobre la pirámide de alimentos. Reafirmar la importancia del desayuno (similar importancia a la comida y superior a la cena). Limitar el consumo de grasas y alimentos de alto contenido calórico y baja cantidad de nutrientes (dulces, refrescos, chuches...). Desaconsejar bebidas estimulantes, uso de sal en comidas. Preparación atractiva de los alimentos. Rechazar el uso de la comida como premio o el premiar por comer.

##### Consejo sobre salud bucodental

- Cepillado diario con pasta fluorada (1.000-1.400 ppm F).
- Colutorio fluorado diario (0,05%) o semanal (0,2%).
- Recordar la necesidad de revisiones periódicas por el odontólogo.

Consejo sobre actividad física: recomendar la práctica de cualquier tipo de actividad física/deporte, durante el mayor tiempo posible y junto con otros niños de su edad (mínimo de 1 hora diaria).

##### Consejo sobre prevención de accidentes

- Cinturón de seguridad.
- Casco y protecciones: moto, monopatín, bicicleta.
- Seguridad en deportes: saltos en las piscinas, deportes de riesgo.
- Prevención de incendios y quemaduras: uso de petardos, quema de papeles, etc. Uso de gas en el hogar de forma controlada.

## Organización y actividades por grupos de edad

- Prevención de conductas violentas. Uso de armas.

Consejo sobre tabaquismo pasivo

Valorar consejo sobre tabaquismo activo, alcohol y otras drogas

Consejo de fotoprotección. Riesgos y uso de fotoprotección

Consejo sobre salud sexual

- Historia sexual edad de la menarquia.
- Alentar la comunicación entre padres e hijo sobre sexualidad.

### **5. Valoración del riesgo individual. Información e intervención en caso de riesgo individual**

Riesgo psicosocial

- Revisar si tiene criterios de riesgo psicosocial (anexo 2, maltrato). Valorar sistemáticamente la aparición de una posible negligencia, la ausencia de buen trato o factores de riesgo de maltrato (anexo 4, DPM), planteando seguimiento y derivación si se precisa. Indagar sobre la posibilidad de abuso o acoso fuera del medio familiar.

Profilaxis del déficit de vitamina D

- Recomendar vitamina D si hay posible deficiencia: no exposición regular a la luz solar, no ingieren al menos 500 ml/día de leche o presenten otras causas como enfermedad renal, malabsorción, administración de anticonvulsivos, etc. (anexo 1, vitamina D).

Riesgo de ferropenia

- En los casos en que se detecte una alimentación incorrecta (exceso de lácteos y carbohidratos, ingesta escasa de carne magra, de fruta y vegetales verdes), pica, infecciones frecuentes, hemorragias frecuentes o profusas, cardiopatías congénitas cianógenas, uso prolongado de AINEs, corticoides por vía oral, indicar cribado analítico de anemia y ferropenia.

#### Riesgo de caries

- Suplementos orales de flúor, 1 mg al día si el flúor en el agua de bebida es < de 0,3 ppm en los niños con riesgo aumentado de caries (por hábitos alimentarios inadecuados: bebidas con azúcares ocultos, higiene oral deficiente; factores asociados a xerostomía: hipertrofia adenoidea) (anexo 5, salud bucodental), que no usan dentífrico fluorado y en función del contenido de flúor en el agua de consumo.

#### Riesgo de tuberculosis

- Programar Mantoux anualmente en infectados por VIH; en controles habituales de la etapa preescolar, escolar y adolescencia; en los demás grupos de riesgo (grupos marginales, de nivel socioeconómico muy bajo o con difícil acceso a los servicios sanitarios...); y antes y después de viajar a países donde la tuberculosis sea endémica.

#### Riesgo de sobrepeso y obesidad

- Identificar niños con riesgo:
  - Bajo nivel socioeconómico.
  - Padres obesos.
  - Rebote adiposo antes de los 5 años.
  - Aumento de 2 o más puntos en el IMC anual.
- aconsejar sobre una alimentación equilibrada e incentivación de actividad física. Control anual del IMC.
- En caso de sobrepeso-obesidad medir el perímetro abdominal con percentiles y descartar síndrome metabólico (PA, glucemia, tolerancia a la glucosa, colesterol y triglicéridos).

#### Determinar colesterol (una vez a partir de los 2 años) en población de riesgo de hipercolesterolemia

- Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).

## Organización y actividades por grupos de edad

- En caso de desconocerse estos antecedentes, se puede valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en padres o abuelos (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres). Esto incluye: infarto agudo de miocardio, angor, vasculopatía periférica, enfermedad cerebrovascular, muerte cardíaca súbita, demostración mediante arteriografía de una aterosclerosis coronaria, angioplastia o cirugía de derivación de arteria coronaria.
- Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p95), diabetes mellitus.

## Visita 12-14 años

---

**Profesional: Enfermería y Pediatría.**

### 1. Evolución desde la última visita

Revisar las actividades preventivas planificadas previamente

Evaluar los cuidados personales: acrónimo FACTORES (Familia, Amistades, Colegio, Tóxicos, Objetivos, Riesgos, Estima y Sexualidad):

- Ambiente familiar. Cuidadores, niños solos, separaciones, nuevas parejas.
- Relaciones personales: amistades, grupos.
- Escuela. Rendimiento escolar, actividades extraescolares, horas de lectura.
- Consumo de tóxicos:
  - Tabaquismo activo: ¿has fumado alguna vez?, ¿te apetecería fumar?, ¿es bueno fumar? (planteado desde el punto de vista de pandilla, relaciones personales, etc.).
  - Consumo de alcohol: ¿has bebido alcohol en alguna ocasión?, ¿has perdido el control en alguna ocasión?, ¿es bueno beber? (planteado desde el punto de vista de pandilla, relaciones personales, etc.).

## Actividades por grupos de edad

- Consumo de otras drogas: ¿tomas drogas?, ¿mola tomar drogas?, ¿es bueno tomar drogas? (planteado desde el punto de vista de pandilla, relaciones personales, etc.).
- Objetivos: ¿tienes claro qué es lo que vas a hacer en los próximos años?, ¿cuáles son tus aspiraciones?
- Riesgos:
  - Prevenir accidentes: automóvil (uso de cinturón de seguridad), otros accidentes (uso de casco y protecciones para bicicleta y monopatín).
  - Valorar hábitos alimentarios. Desequilibrios dietéticos. Problemas relacionados con la comida.
  - Valorar ejercicio físico. Juegos de ordenador o similares.
  - Sentimientos de tristeza, abandono.
- Autoestima:
  - Imagen corporal.
  - ¿Soy igual que los demás?
  - ¿Puedo cumplir mis expectativas?
- Conocimientos sobre sexualidad:
  - Menarquia.
  - Relaciones sexuales, prevención de embarazo y de infecciones de transmisión sexual.

### **2. Evaluación del desarrollo físico y psicosocial. Técnicas de cribado**

- Desarrollo físico: peso y talla. Valorar gráficas de percentiles y cambios.
- Cribado de obesidad: IMC, valorar percentiles y cambios de percentil.

## Organización y actividades por grupos de edad

- Valoración del desarrollo sexual: registro de estadios de Tanner.
- Valoración de presión arterial con su percentil correspondiente.
- Valoración de agudeza visual.
- Exploración bucodental: presencia de caries, maloclusión. Valorar derivación al odontólogo.

### **3. Inmunizaciones**

- Comprobar el calendario vacunal según la C. A.
- Comprobar que ha pasado varicela o ha recibido las dosis correspondientes.
- Comprobar vacunación contra hepatitis B.
- Vacunar contra hepatitis A en niños de riesgo.

### **4. Información: consejo, promoción y prevención**

#### Consejo sobre alimentación equilibrada

- Dieta variada, ingesta de fruta y verdura, horarios. Informar sobre la pirámide de alimentos. Reafirmar la importancia del desayuno (similar importancia a la comida y superior a la cena). Limitar el consumo de grasas y alimentos de alto contenido calórico y baja cantidad de nutrientes (dulces, refrescos, etc.). Desaconsejar bebidas estimulantes, refrescos y zumos, uso de sal en comidas. Preparación atractiva de los alimentos. Rechazar el uso de la comida como premio o el premiar por comer.

#### Consejo sobre salud bucodental

- Cepillado diario con pasta fluorada (1.000-1.400 ppm F).
- Colutorio fluorado diario (0,05%) o semanal (0,2%).

#### Consejo sobre actividad física

- Recomendar la práctica de cualquier tipo de actividad física/deporte durante el mayor tiempo posible (mínimo 1 hora diaria). Recomendar practicar deporte al aire libre. Limitar el tiempo de televisión y el uso de ordenador como actividad lúdica (anexo 6, consejos generales).

#### Consejo sobre prevención de accidentes

- Cinturón de seguridad en el coche.
- Casco y protecciones: moto, monopatín, bicicleta, etc.
- Seguridad en deportes: saltos en las piscinas, deportes de riesgo.
- Prevención de incendios y quemaduras: uso de petardos, quema de papeles... Uso de gas en el hogar de forma controlada.
- Prevención de conductas violentas. Uso de armas.

#### Consejo sobre tabaquismo pasivo

#### Consejo sobre tabaquismo activo, alcohol y otras drogas

- Si no se detecta consumo dar información para reafirmar el rechazo al consumo de drogas y felicitar.
- Si se detecta consumo:
  - Valorar tipo de droga, cantidad, frecuencia, entorno en que consume y el estadio en el que se encuentra para diferenciar el consumo ocasional y experimental del problemático (anexo 4, drogas).
  - Informar sobre los riesgos.
  - Valorar el deseo de abandonar el consumo: test de Fagerström (anexo 5, tabaco) para adolescentes, test Audit para alcohol (anexo 4, alcohol).

## Organización y actividades por grupos de edad

- Si hay deseo de abandonar el consumo realizar seguimiento estructurado o derivar si es preciso.
- Consejo fotoprotección: riesgos y uso de fotoprotección.
- Consejo sobre salud sexual
  - Consejo sobre sexualidad.
  - Prevenir embarazo: uso de métodos anticonceptivos (hormonales o de barrera) desde la primera y en todas las relaciones (anexo 1, embarazo no deseado).
  - Prevenir infecciones de transmisión sexual. Reforzar el consejo sobre uso de preservativo (anexo 2, embarazo no deseado).

### **5. Valoración del riesgo individual. Información e intervención en caso de riesgo individual**

#### Riesgo psicosocial y de maltrato

- Revisar si tiene criterios de riesgo psicosocial (anexo 2, maltrato). Valorar sistemáticamente la aparición de una posible negligencia, ausencia de buen trato o factores de riesgo de maltrato (anexo 4, DPM), planteando seguimiento y derivación si se precisa. Indagar sobre la posibilidad de abuso o acoso fuera del medio familiar.

#### Riesgo déficit vitamina D, hierro, flúor

- Suplementos de vitamina D, hierro y/o flúor por vía oral, en los grupos de riesgo.

#### Riesgo de tuberculosis

- Mantoux a los 14 años si no existen factores de riesgo, pero la población reside en zonas con alta prevalencia de infección tuberculosa. Identificar grupos de riesgo de padecer tuberculosis (anexo 1, tuberculosis). Programar Mantoux anualmente en infectados por VIH; en los demás grupos de riesgo (grupos marginales, de nivel socioeconómico muy bajo o con difícil acceso a los servicios sanitarios...); y antes y después de viajar a países donde la tuberculosis sea endémica.

#### Riesgo de sobrepeso y obesidad

- Identificar niños con riesgo:
  - Bajo nivel socioeconómico.
  - Padres obesos.
  - Rebote adiposo antes de los 5 años.
  - Aumento de 2 o más puntos en el IMC anual.
- aconsejar sobre alimentación equilibrada e incentivación de actividad física. Control anual del IMC.
- En caso de sobrepeso-obesidad medir el perímetro abdominal con percentiles y descartar síndrome metabólico (TA, glucemia, tolerancia a la glucosa, colesterol y triglicéridos).

#### Determinar colesterol (una vez a partir de los 2 años) en población de riesgo de hipercolesterolemia

- Padre o madre con dislipemia genética con alto riesgo cardiovascular (principalmente hipercolesterolemia familiar heterocigota e hiperlipemia familiar combinada).
- En caso de desconocerse estos antecedentes, se pueden valorar de forma individual los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura en padres o abuelos (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres). Esto incluye: infarto agudo de miocardio, angor, vasculopatía periférica, enfermedad cerebrovascular, muerte cardíaca súbita, demostración mediante arteriografía de una aterosclerosis coronaria, angioplastia o cirugía de derivación de arteria coronaria.
- Independientemente de la historia familiar, si se asocian otros factores de riesgo: HTA, obesidad (IMC > p95), diabetes mellitus.