



Creemos que la salud es el patrimonio más importante que tiene una persona. Y como los padres y docentes cumplen un rol clave en el bienestar y cuidado de los niños y adolescentes, nos propusimos acercarnos a ellos con esta guía, que promueve el cuidado integral de nuestros chicos. Acompañamos esta publicación de un sitio web, www.crecersanos.com.ar, donde nuestros lectores podrán encontrar información complementaria.

Dedicamos el primer capítulo de este libro a informar sobre las infecciones, que todavía constituyen una de las principales causas de enfermedad y muerte prematura en el mundo. Es importante saber que muchas de estas afecciones pueden prevenirse y que otras pueden tener una buena evolución, si se las maneja a tiempo y de manera correcta. Por eso, presentamos a nuestros lectores la información clave sobre aquellas que son más frecuentes en las primeras décadas de vida, para que refuercen su conocimiento sobre las mismas y puedan reconocer las situaciones que requieren una rápida atención médica.

En el segundo capítulo, nos abocamos a la prevención de estas enfermedades. La sección sobre vacunas responde dudas generales y presenta en forma clara, breve y concisa cinco inmunizaciones que son de sumo interés para los adultos cuidadores. Asimismo, en nuestra página web podrán encontrar información detallada sobre las demás vacunas para niños y adolescentes. Destacamos también la importancia de otras medidas, como el lavado de manos, la higiene y seguridad de los alimentos, la limpieza y desinfección de los ambientes, y el manejo de los pañales. Además, aclaramos las ocasiones en que conviene no enviar a los hijos a clases y ofrecemos a los docentes una sección sobre cómo cuidar su salud y, de esa manera, también la de los chicos.

Como cierre, brindamos orientación sobre cuatro aspectos que es fundamental atender durante el crecimiento: la alimentación saludable, la actividad física y la práctica de deportes, el descanso y el bienestar psicoemocional.

Crecer sanos en casa y en la escuela está a cargo de un equipo interdisciplinario y deseamos que sea una herramienta práctica y útil para nuestros lectores. Esperamos, además, que les ayude a enseñar a sus hijos y alumnos conductas y hábitos saludables que duren toda la vida. De esa manera, su compromiso de hoy dejará huellas en el futuro.

Dr. Daniel Stamboulian