

Departamento Médico

¡Prevenir es mejor!

Contactos Departamento Médico:

Dra. María Fernanda Páez / Médico Institucional
Correo: salud@liceointernacional.edu.ec
Teléfonos: 0999363899
2446976 ext. 109

Para mayor información visite:
www.liceointernacional.edu.ec/servicios

Fomentar hoy
hábitos saludables
en nuestros estudiantes
es la mejor herramienta para
prevenir enfermedades o
complicaciones a futuro.

IMPORTANTE



Ficha médica estudiantil

La información obtenida en la Ficha Médica Estudiantil es la guía fundamental que utiliza el Departamento Médico para la atención de los estudiantes. Debe ser completada con información veraz y actualizarla las veces que se considere necesario.

Notificar al Departamento Médico sobre el estado de salud del estudiante

- La notificación oportuna sobre quebrantos de salud de su hijo/a permite a la institución tomar medidas preventivas y realizar una vigilancia adecuada. Notificar: toda enfermedad: respiratorias, gastrointestinal, eruptivas (varicela, mano-pie-boca, etc.), conjuntivitis, presencia de piojos, entre otras.
- Si su hijo/a se encuentra en tratamiento y requiere tomar medicación en horario escolar; es necesario enviar la siguiente información: diagnóstico, nombre del medicamento, dosis y hora de administración; puede realizarlo a través de copia de la receta médica, vía mail o nota en agenda.
- Si su hijo/a requiere de medidas especiales como: reposo físico, evitar ciertas actividades, horarios especiales de alimentación, entre otras, enviar la información emitida por el especialista: diagnóstico, recomendaciones, signos de alarma, próxima cita, etc.

Toda información enviada al departamento médico es confidencial.



Tu pediatra, tu mejor aliado



Visitarlo una o dos veces al año y no sólo cuando esté enfermo.

En estas visitas de niño/adolescente sano, el pediatra valora de acuerdo a la edad: el crecimiento, peso, desarrollo, vacunas, etc., además si amerita recomendará chequeos visuales, auditivos, exámenes de laboratorio, entre otros, para la anticipación de algunos problemas.

Evite complicaciones cuando su hijo se encuentre enfermo, busque pronto atención médica al observar:

- 1 Las molestias iniciales (gripales, gastrointestinales, lesiones en piel, etc.), **NO MEJORAN** o **PERSISTEN** más de tres días, así como también si se añaden nuevos síntomas.
- 2 Presenta **FIEBRE** alta ($\geq 38,5^{\circ}\text{C}$) o que no ceda a pesar de la medicación.
- 3 Malestar o decaimiento importante.
- 4 Si una de sus molestias es **DOLOR** (de cabeza, abdomen, articulaciones, lugar de una lesión, etc.) y éste no mejora o incrementa en intensidad.

Hábitos saludables



1. Mantener una buena higiene:

- Cada día tomar una ducha y cepillarte los dientes tres veces.
- Usar desodorante, cepillar y peinar tu cabello.
- **Lavarse las manos** de manera frecuente durante el día, antes de comer, después de ir al baño o de jugar.



4. Realizar actividad física:

- De 30 a 60 minutos todos los días: realizar bici, correr, caminata rápida, gimnasio, natación, etc.
- Libera endorfinas que producen sensación de bienestar y son analgésicos naturales, lo que ayuda a descargar las tensiones y preocupaciones.
- No se olvide de usar bloqueador solar e hidratarse adecuadamente.
- Dedicar menos de dos horas diarias a los juegos electrónicos y televisión.

2. Alimentarse bien:

- Hacer 5 comidas al día, tomar en cuenta "El Plato del Buen Comer" como guía para una buena Nutrición.
- El **desayuno** debe ser una comida completa pero ligera, **es la comida más importante** después del largo ayuno nocturno.
- La Lonchera debe ser **SALUDABLE** y a la vez divertida, conversa con tus hijos para prepararla.
- Tomar abundantes líquidos mejora el funcionamiento del cuerpo.



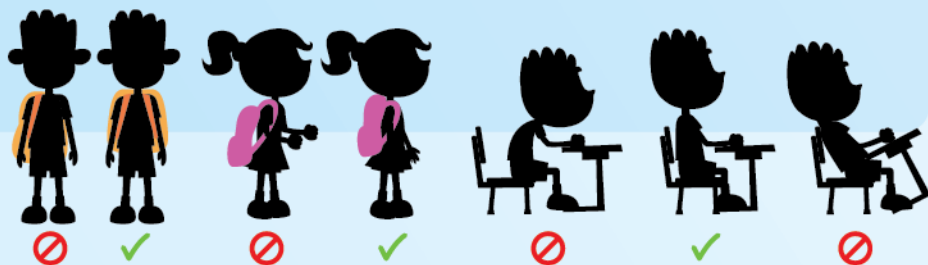
5. Organizar el tiempo y actividades:

- Esto evita acumular trabajos, pruebas, etc., que aumenta el estrés.
- Planificar las actividades (deberes, salidas, paseos, etc.). **Tomar en cuenta las prioridades.**



3. Posturas adecuadas:

- Proteger la espalda, sentarse adecuadamente en el pupitre o al realizar deberes en casa; al estar de pie o caminar mantener postura recta.
- Cargar la mochila correctamente.
- No permanecer en una misma posición mucho tiempo. Realizar pausas activas.



6. Dormir lo suficiente:

- Según la edad se requiere un tiempo adecuado de descanso.
- Estimula el rendimiento en el colegio, mejorando la concentración y memoria, además favorece el crecimiento.
- Preservar el dormitorio oscuro, fresco y libre de ruido.
- Tener un horario fijo para dormir y despertarse, incluyendo fines de semana.

Horas de sueño recomendada por edad

Preescolar (3 - 5 años)	10 - 13 horas
Escolar (6 - 13 años)	9 - 11 horas
Adolescentes (14 - 17 años)	8 - 10 horas
Jóvenes (18 - 25 años)	7 - 9 horas