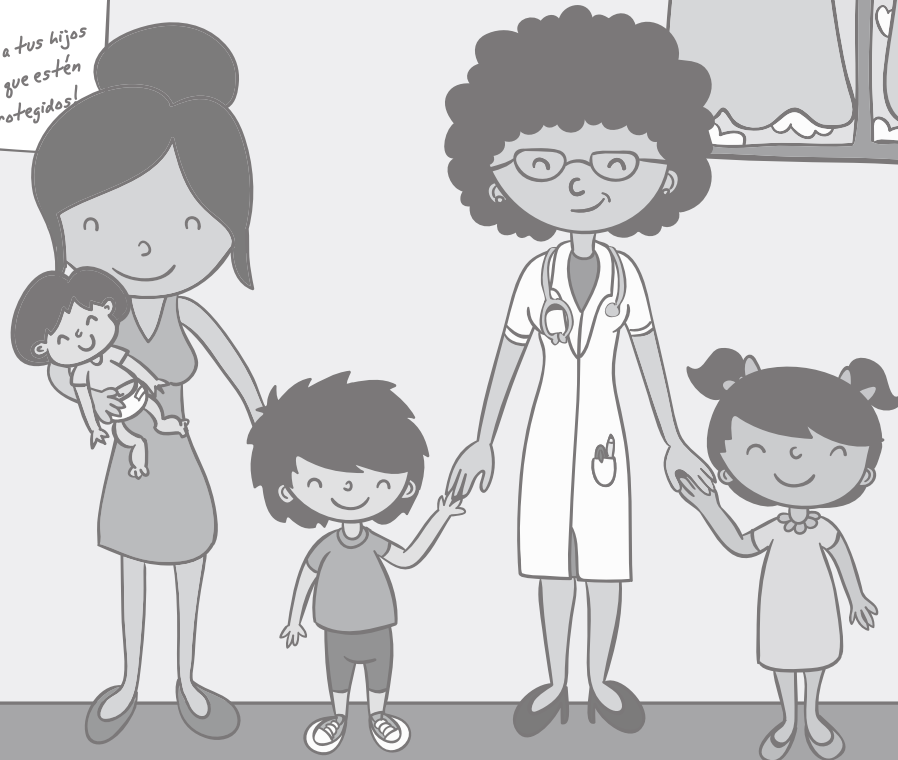


Programa de Desarrollo Infantil Temprano



Salud

2. Salud infantil



© **ChildFund Honduras**

Colonia Matamoros, 5 avenida, calle Almería,
Paseo La Campaña, N° 3002, Tegucigalpa, Honduras
Teléfonos: (504) 2236-8152 / 2221-4813
Correo electrónico: office@honduras.childfund.org
www.childfund.org

Primera edición: junio de 2015

Impreso y hecho en Honduras.

Contenido

Introducción	5
---------------------	----------

Tema 1	7
---------------	----------

Vacunación infantil	7
----------------------------	----------

- | | |
|---|---|
| • La importancia de la vacunación infantil | 8 |
| • Las vacunas infantiles y las enfermedades que previenen | 9 |

Tema 2	16
---------------	-----------

Enfermedades frecuentes en los niños	16
---	-----------

- | | |
|---|----|
| • Señales generales de peligro | 16 |
| • Las señales de peligro en un niño con fiebre | 18 |
| • Las señales de peligro en un niño con enfermedad respiratoria | 19 |
| • Las señales de peligro en un niño con deshidratación | 21 |
| • Las señales de peligro en un niño con infección de oído | 23 |

Tema 3	25
---------------	-----------

Salud bucal	25
--------------------	-----------

- | | |
|------------------------------------|----|
| • La importancia de la salud bucal | 25 |
| • Salud bucal desde la infancia | 26 |

Tema 4	28
---------------	-----------

Higiene del menor de cinco años	28
--	-----------

- | | |
|---------------------------------------|----|
| • La higiene de la piel y del cabello | 28 |
| • La higiene de las manos y las uñas | 30 |
| • La higiene de la nariz y las orejas | 31 |

Fuentes consultadas	33
----------------------------	-----------

Introducción

La primera infancia es la fase más importante para el desarrollo de los seres humanos. El desarrollo cerebral y biológico del niño y la niña durante los primeros años de su vida depende, en gran medida, del entorno. Las experiencias en edades tempranas determinan en gran medida su desempeño individual y social para el resto de la vida.

Estas primeras experiencias influirán decisivamente en su personalidad y carácter, pero también en su aporte a la colectividad. Es por eso que, para cualquier sociedad, el crecimiento y desarrollo saludable de niños y niñas debe ser una de las máximas prioridades.

La salud de los niños debe ser lo más importante para padres, madres y cuidadores. Por ejemplo, deben tener presente que los recién nacidos son especialmente vulnerables a las enfermedades infecciosas. Es decir, están expuestos a ellas y a sufrir sus consecuencias.

Lo bueno es que ahora la mayoría de estas enfermedades se puede prevenir y tratar. De ahí la importancia de vacunar a los niños. Nuestro país cuenta ahora con programas de vacunación que tienen una cobertura cada vez más amplia, aunque aún no tan completa como sería deseable.

Los padres, las madres y los cuidadores de niños y niñas, además de conocer el esquema de vacunación que tienen que seguir sus hijos y llevar al día su carnet de vacunación, deben también aprender a valorar los riesgos de salud que estos corren durante los primeros años de vida.

Además deben educarlos para prevenir enfermedades y desarrollar hábitos saludables. Entre otras cosas, enseñarles a desarrollar hábitos apropiados para su higiene corporal y para el cuidado de la boca y los dientes.

Esta cartilla aborda todos estos temas de gran interés para quienes tienen la responsabilidad de criar y proteger a la niñez hondureña. Veamos lo que hay que hacer y saber para ayudarles a crecer sanos y felices.

Tema 1

Vacunación infantil



Objetivos

Al finalizar la sesión, la Madre Guía y los voluntarios de salud serán capaces de:

1. Reconocer la importancia de la vacunación para la salud infantil.
2. Mencionar las vacunas que deben aplicarse al menor de un año, así como las enfermedades que previene cada una de ellas.



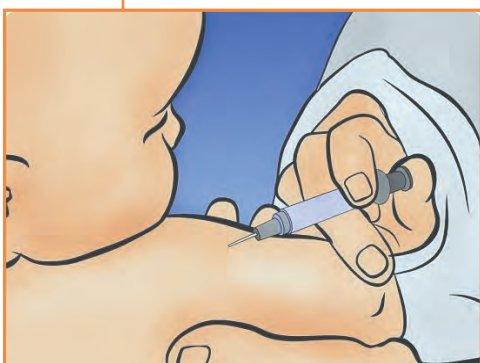
Puntos principales de aprendizaje

1. Las formas graves de tuberculosis se previenen inyectando la vacuna BCG al recién nacido.
2. La transmisión de hepatitis B de la madre al niño se previene aplicando la vacuna al recién nacido.
3. Para prevenir que niños y niñas se enfermen de diarrea producida por rotavirus, es necesario darles la vacuna en dos ocasiones: a los dos meses y a los cuatro meses.
4. La poliomielitis se previene dándole al niño la vacuna SABIN. Esta se aplica en tres dosis: a los dos meses, a los cuatro meses y a los seis meses.
5. La vacuna pentavalente protege a los niños de cinco enfermedades. Esta se inyecta en tres ocasiones: a los dos meses, a los cuatro meses y a los seis meses.
6. La vacuna contra el neumococo protege de la bacteria que puede producir neumonía y otras enfermedades graves.
7. El sarampión, la rubeola y las paperas se pueden evitar aplicando la vacuna triple vírica, SRP. La primera dosis se inyecta a los 12 meses.
8. Los niños que presenten parálisis flácida en las piernas o brazos, o se sospecha que tienen síntomas de sarampión o tos ferina, deben ser enviados de urgencia a un centro de salud.

La importancia de la vacunación infantil

Las vacunas aplicadas durante los primeros años de vida representan un gran beneficio para el bienestar de la niñez y de la población en general. Poco más de cien años atrás, las vacunas no existían. Por ello la mortalidad infantil era mucho mayor que ahora. Y los niños y las niñas sufrían de enfermedades que hoy ya son desconocidas.

Las vacunas hacen que los niños sean menos vulnerables frente a las infecciones de virus y bacterias, evitando muchas enfermedades, algunas de ellas mortales. Además, gracias a las vacunas, algunas enfermedades ya no se transmiten, e incluso han desaparecido. Es el caso de la viruela.



¿Cómo funciona una vacuna? Al recibir una vacuna, el cuerpo humano responde creando defensas ante una determinada enfermedad o infección. Por eso, cuando el virus o la bacteria atacan al niño, este ya tiene su cuerpo listo para enfrentarse a la enfermedad, gracias a la vacuna. Estas defensas reconocen al atacante y lo destruyen, logrando que el niño no se enferme.

La aplicación de las vacunas puede producir molestias. En primer lugar, algunas son inyecciones y les causan un pequeño dolor a los niños. Y hay vacunas que pueden causar un poco de malestar. En algunos casos puede haber calentura y síntomas más graves, pero lo normal es que estos desaparezcan en poco tiempo. Así, aunque causen algunas molestias, los beneficios son mucho mayores.

Las vacunas no se ponen de cualquier manera. Deben aplicarse en los niños según un esquema de vacunación establecido por las autoridades sanitarias y bajo la supervisión del médico o del personal de enfermería.

Cada niño o niña debe tener su propio carnet de vacunación, donde figuren todas las vacunas que se ha puesto y las que le faltan. De este modo, se lleva bien ordenado el cuidado de la salud del menor.

“Niño vacunado es un niño protegido”.

Veamos a continuación cuáles son las vacunas que todo niño y niña tiene que ponerse.

Vacuna	Recién Nacido	2 Meses	4 Meses	6 Meses	12 Meses	18 Meses	4 Años
BCG	Dosis única						
Hepatitis B	Dosis única						
Rotavirus		1era dosis	2da dosis				
SABIN		1era dosis	2da dosis	3era dosis		Refuerzo	
Pentavalente		1era dosis	2da dosis	3era dosis			
Neumococo		1era dosis	2da dosis	3era dosis			
SRP					Dosis única		
DPT						1er refuerzo	2do refuerzo

Las vacunas infantiles y las enfermedades que previenen

La vacuna de la tuberculosis (BCG)

La tuberculosis es una de las enfermedades que afecta a más personas en todo el mundo. Se puede manifestar en varios órganos vitales. Lo más frecuente es que afecte los pulmones: es la llamada tuberculosis pulmonar. Pero también afecta otras partes del cuerpo. Cuando daña huesos, articulaciones, ganglios linfáticos o las meninges (unas membranas que cubren el cerebro), se le llama tuberculosis extra pulmonar; o sea, fuera del pulmón.

La tuberculosis se transmite de una persona enferma a otra sana a través de las gotas procedentes de los pulmones, cuando la primera estornuda, habla o tose.

Todas las personas podemos contraer tuberculosis, pero el riesgo es mayor en niños, adolescentes y ancianos. Si se trata a tiempo, la tuberculosis es una enfermedad que se cura con medicamentos.

La BCG es una vacuna que se inyecta en el brazo izquierdo del recién nacido. Si el niño nace en una clínica materno infantil o en un hospital, las enfermeras le aplican la vacuna antes de enviarlo a casa. Pero si el niño nace en la comunidad, se debe buscar un centro de salud lo más pronto posible. Cuanto más tiempo tarde en ponerse la vacuna, mayor es el riesgo para el niño.



No existe una vacuna para prevenir totalmente la tuberculosis. Sin embargo, la BCG protege a los niños de formas graves y mortales de tuberculosis, como la tuberculosis miliar y la tuberculosis meníngea.

La vacuna de la hepatitis B

La hepatitis es una enfermedad que daña el hígado. El hígado es un órgano que ayuda al cuerpo a digerir los alimentos, almacenar energía, eliminar las toxinas y a la coagulación de la sangre. Pero cuando una persona contrae hepatitis su hígado se inflama y no puede funcionar bien. A veces, la hepatitis puede conducir a enfermedades más graves como la cirrosis o el cáncer de hígado.

La mayoría de casos de hepatitis son provocados por virus que se transmiten de una persona a otra por varios medios. Por ejemplo: la sangre, la orina, la saliva y las lágrimas.

El tipo de hepatitis recibe su nombre de acuerdo con el virus que la produjo: hepatitis A, hepatitis B o hepatitis C. En los adultos, el consumo de alcohol también puede provocar hepatitis.

Si en el momento del parto o durante el embarazo la mujer estuviera infectada por hepatitis B, podría contagiar al recién nacido, dañando severamente su salud. El contagio puede producirse a través del cordón umbilical o a medida que el bebé va pasando por el canal del parto en el momento de dar a luz.



La vacuna de la hepatitis B se inyecta al niño en las primeras 24 horas de nacido.

Es muy probable que al nacer un bebé portador de hepatitis B no presente ningún síntoma de la enfermedad. De hecho, puede pasar años hasta que se desarrollan los síntomas propios de esta enfermedad.

Es importante aclarar que la vacuna contra la hepatitis B no protege al niño de otros tipos de hepatitis.

La vacuna contra el rotavirus

El rotavirus es un virus muy común que causa diarrea y vómitos, y afecta principalmente a los bebés y niños pequeños. En ocasiones, la diarrea y los vómitos hacen que el niño o la niña se deshidraten, es decir, que pierdan mucho líquido y agua. La deshidratación puede ser muy peligrosa. Si no se trata a tiempo, puede provocar graves enfermedades y hasta la muerte.



La vacuna contra rotavirus se aplica en dos dosis: la primera a los dos meses y la segunda a los cuatro meses.

¿Cómo se transmite el rotavirus? Por desgracia, muy fácilmente. El virus se encuentra en las heces de las personas infectadas. Así que se puede contagiar a través de las manos, si han estado en contacto con heces y no se han lavado bien. En el caso de los niños, a veces se transmite a través de los pañales o de cualquier objeto con el que están en contacto, como los juguetes o la cama donde le cambian los pañales.

Una de las cosas más peligrosas del rotavirus es que es muy resistente. Es decir, puede vivir en los objetos por varios días. A veces, aunque nos lavemos bien las manos o usemos desinfectantes, el rotavirus no se muere. Por eso, la forma más segura de evitar esta infección es vacunándose.

La vacuna contra la polio

La poliomielitis, más conocida como polio, es una enfermedad producida por un virus. En ocasiones no presenta síntomas, pero a veces la enfermedad se agrava. En esos casos, el enfermo puede presentar parálisis flácida; es decir, piernas o brazos blandos y sin fuerza. La polio puede paralizar por completo un brazo o una pierna, e incluso dejar a la persona discapacitada de por vida. Y en algunos casos, puede producir la muerte.

La poliomielitis se previene con la vacuna SABIN, la cual se aplica en tres ocasiones:

- La **primera dosis**, a los dos meses de edad.
- La **segunda dosis**, dos meses después de la primera dosis. O sea, a los cuatro meses de edad.
- La **tercera dosis**, dos meses después de la segunda dosis. Es decir a los seis meses.

La poliomielitis se transmite por medio de secreciones, como las heces, los mocos o la saliva.

La vacuna pentavalente

La vacuna pentavalente o quíntuple se llama así porque protege contra cinco enfermedades: difteria, tos ferina, tétanos, hepatitis B y las infecciones producidas por la bacteria *Haemophilus Influenzae* tipo b.

Veamos en qué consiste cada una de estas enfermedades:

Difteria. La difteria afecta principalmente las amígdalas, la garganta y la nariz. Pero a veces también afecta la piel. Se transmite por la saliva y por los mocos de una persona enferma a otra sana.

Tétanos. Es conocida como la enfermedad de los siete días. El recién nacido se infecta de esta enfermedad cuando le cortan el cordón umbilical con objetos contaminados.

Tos ferina. Es una enfermedad que daña las vías respiratorias. Provoca accesos repetidos y violentos de tos nocturna que no dejan al niño respirar, produciéndole asfixia, por lo que se pone morado. A la tos pueden seguir vómitos, con expulsión de flemas. El niño puede presentar sudoraciones, hinchazón de la cara y ojos rojos. Si se complica con una neumonía, puede convertirse en una enfermedad muy grave e incluso provocar la muerte. Se transmite a través de la saliva.



La vacuna pentavalente se inyecta en tres ocasiones: a los dos meses, a los cuatro meses y a los seis meses. Previene contra cinco enfermedades.

Infección por Haemophilus Influenzae (Hi tipo b). Esta bacteria se contagia por la saliva y los mocos. Entre las infecciones más graves que produce esta bacteria, se encuentran: la meningitis y la neumonía.

- La meningitis causa la inflamación de las meninges; es decir, de la membrana que cubre el cerebro. La meningitis puede producir daños severos y hasta la muerte.
- La neumonía daña los pulmones del niño o de la niña. En casos graves, puede ser mortal.

Hepatitis B. Como ya se dijo, esta es una enfermedad muy contagiosa que daña el hígado. Se transmite por el contacto con la sangre, orina, saliva, lágrimas o leche materna de personas enfermas.

Todas estas enfermedades se pueden evitar si se aplica una vacuna pentavalente. Se trata de una inyección que se pone en la piernita de los niños, en tres dosis, cada dos meses de edad. Es decir, se aplica de esta forma:

- La primera dosis, cuando el niño o la niña tienen dos meses de edad.
- La segunda dosis, dos meses después de la primera dosis.
- La tercera dosis, dos meses después de la segunda dosis. O sea, cuando el niño o la niña tienen seis meses de edad.

Vacuna contra el neumococo

El neumococo es una bacteria que puede causar varias enfermedades. A veces la enfermedad es leve, pero en ocasiones puede causar síntomas graves, incapacidad para toda la vida y hasta la muerte. Los niños menores de 2 años de edad se encuentran en mayor riesgo de contaminarse con la bacteria del neumococo.

Existen muchas enfermedades causadas por el neumococo. Los síntomas son diversos y dependen de la parte del cuerpo que esté infectada.



La vacuna contra el neumococo se aplica en tres ocasiones o dosis:

- La primera dosis, a los dos meses de edad del niño.
- La segunda dosis, dos meses después de la primera dosis.
- La tercera dosis, dos meses después de la segunda dosis. O sea, a los seis meses de edad.

Las enfermedades que produce el neumococo se llaman enfermedades neumocócicas. Las más comunes son:

1. Neumonía: infección del pulmón.
2. Meningitis: infección de la capa o membrana que cubre el cerebro.
3. Infección en la sangre.
4. Infección en el oído.

La enfermedad neumocócica se transmite por el aire. O sea que la persona se puede contagiar cuando otra que está infectada estornuda o tose.

Tener la bacteria no siempre equivale a estar enfermo. Hay niños que pueden tener la bacteria en la nariz y la garganta, pero no presentan ningún síntoma. Así, pueden transmitir la bacteria a otros, sin que ellos estén enfermos.

La vacuna triple vírica (SRP)

La vacuna triple vírica, SRP, protege contra tres enfermedades producidas por diferentes virus: sarampión, rubeola y paperas. Estos tres virus se transmiten de la misma forma: por medio de gotitas de saliva que son expulsadas al estornudar, toser o hablar.

Veamos en qué consiste cada una de estas enfermedades.

El sarampión. Es una enfermedad muy contagiosa. Se sospecha que un niño tiene sarampión si presenta un sarpullido rojo en todo el cuerpo. Además, los enfermos de sarampión tienen tos, ojos llorosos y rojos, catarro, ganglios inflamados detrás de las orejas, calentura y picazón en el cuerpo.

La rubeola. Se transmite de igual forma que el sarampión. Cuando una mujer embarazada se contagia, puede transmitirle la enfermedad al feto. El síntoma más característico de la rubeola es la erupción en la piel. Además, puede haber dolor en los músculos y las articulaciones. A menudo el enfermo tiene los ojos muy rojos, como inyectados de sangre.



Los niños o las niñas que presenten parálisis flácida en las piernas o brazos, o se sospecha que tienen señales de sarampión o tos ferina, deben llevarse de urgencia al Centro de Salud. Además de estar en riesgo la salud del niño, si no se trata a tiempo puede provocar una emergencia de salud en la comunidad.

Las paperas. Es una inflamación de las glándulas que están delante de las orejas, llamadas glándulas salivales, porque es donde se produce la saliva. Da dolor en las mandíbulas y en la cabeza, además de calentura. Puede complicarse y afectar otros órganos. En algunos casos produce inflamación de testículos u ovarios

Todas estas enfermedades se pueden evitar aplicando una vacuna SRP en el bracito de los niños. Esta vacuna es de una sola dosis y se aplica cuando el niño o la niña llegan a los 12 meses de vida.

Recuerde:

- 1 Vacune a su hijo de acuerdo al carnet de vacunación que le entreguen.
- 2 Durante los primeros seis meses de edad, revise cada dos meses el carnet de vacunación del niño para asegurarse de que las vacunas están al día.
- 3 Las vacunas pueden prevenir enfermedades infecciosas que en otro tiempo causaban la muerte o graves daños a muchos bebés, niños y adultos. Sin las vacunas, los niños corren el riesgo de enfermarse gravemente y de sufrir dolor, discapacidad e incluso la muerte.
- 4 El calendario de vacunación recomendado está diseñado para proteger de manera segura a los bebés y niños al inicio de sus vidas, antes de que tengan la probabilidad de estar expuestos a enfermedades que amenazan su vida.

Tema 2

Enfermedades frecuentes en los niños



Objetivo

Al finalizar la sesión, la Madre Guía y los voluntarios de salud serán capaces de identificar las señales generales de peligro en un niño o niña enferma menor de cinco años.



Puntos principales de aprendizaje

1. Las señales generales de peligro en un niño o una niña enferma.
2. Las señales generales de peligro en un niño con fiebre.
3. Las señales de peligro en un niño con enfermedad respiratoria.
4. Las señales de peligro en un niño con deshidratación.
5. Las señales de peligro en un niño con infección de oído.

Señales generales de peligro

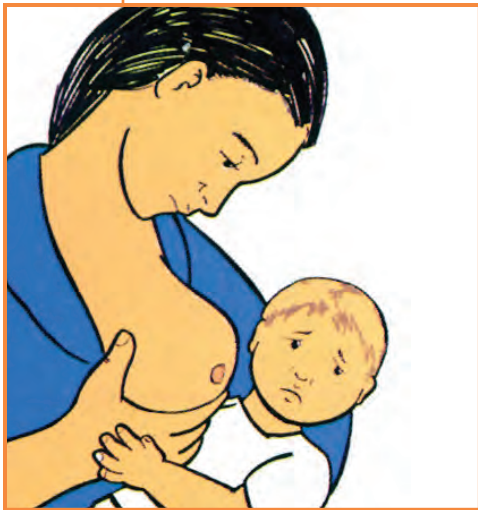
Es muy importante que la madre, el padre y la familia aprendan a reconocer las señales generales de peligro en un niño o una niña cuando se enferman. Apenas se reconozcan estas señales de peligro, hay que acudir a un Centro de Salud y buscar ayuda. Así se evitan complicaciones mayores en la salud del niño.

Existen 4 señales generales de peligro que puede presentar un niño menor de 5 años, a las que debemos poner mucha atención. Estas son:

1. El niño no puede beber o mamar.
2. El niño vomita todo lo que bebe o come.
3. Al niño le dan ataques o convulsiones.
4. El niño se encuentra muy somnoliento, es decir, le cuesta despertarse. La señal de peligro es aún mayor si está inconsciente.

Si el niño presenta cualquiera de estas señales, necesita atención de urgencia. Es decir, hay que llevarlo de inmediato a un Centro de Salud.

Ahora veamos con detalle, una por una, estas señales que se deben vigilar.



1. El niño no puede beber o mamar

Se dice que un niño o una niña “no puede beber o mamar”, si no puede tragar la leche materna o el líquido que se le ofrece. Esta es una señal de peligro que presentan aquellos niños que, por alguna enfermedad, se encuentran muy débiles.

Si usted no está seguro de este síntoma, simplemente pídale a la mamá que le ofrezca al niño un traguito de leche materna o de agua potable. Obsérvelo con atención para ver si el niño traga el agua o la leche que se le ofrece.

2. El niño vomita todo lo que bebe o come

Existen varias enfermedades que provocan que el niño vomite todo. Esto puede ser muy peligroso, ya que hace que se deshidrate y se le complique aún más la enfermedad que padece.

Decimos que un niño “vomita todo lo que bebe o come”, si no retiene nada de lo que come. Un niño que vomita varias veces, pero que puede retener algunos líquidos, no presenta este signo de peligro.



3. Al niño le dan ataques o convulsiones

Las convulsiones se pueden producir por muchas causas: meningitis, fiebre, disminución de azúcar en sangre, intoxicación, shock, enfermedades cerebrales, complicaciones de la diabetes, golpes en la cabeza u otras enfermedades graves y mortales.

Es importante averiguar si el niño sufrió una convulsión por primera vez o ya padecía antes de convulsiones. Si los ataques han ocurrido por primera vez, entonces el niño sí tiene la señal general de peligro y, por tanto, hay que trasladarlo cuanto antes a un Centro de Salud.



4. El niño se encuentra muy somnoliento, le cuesta despertarse, o incluso está inconsciente

Existen varias enfermedades que afectan el cerebro y que pueden causar somnolencia.

Si un niño no está alerta cuando debería estarlo, no muestra interés en lo que ocurre a su alrededor, no mira a la madre ni a otra persona mientras le hablan, tiene la mirada

perdida, no se le puede despertar o no responde si se le toca o sacude, entonces estamos ante una señal general de peligro y debemos llevarlo de inmediato al Centro de Salud.



Las señales generales de peligro de un niño que está enfermo son: no puede beber o mamar; vomita todo lo que bebe o come, le dan ataques o convulsiones, está muy somnoliento (le cuesta despertarse) o inconsciente.

Las señales de peligro en un niño con fiebre

La fiebre o calentura se produce cuando hay infecciones. Un niño tiene calentura cuando la temperatura del cuerpo es igual o superior a 38° (38 grados). La temperatura se mide con un termómetro que se coloca en su axila o sobaco.

Un niño puede tener fiebre por muchas causas: resfriado común, infección de oído, infección urinaria, malaria, sarampión, dengue, etc.

La mayoría de las infecciones que tienen los niños son de origen viral y no presentan riesgos. Por lo general se curan solas; es decir, por acción de las defensas del cuerpo, en unos 2 o 3 días. Lo más que pueden durar estas infecciones sin riesgo son 5 días. Pero hay otras que pueden ser graves y hay que ponerles ojo.

Por eso, en todos los niños menores de 5 años que presentan fiebre, debe vigilarse la presencia de las siguientes señales de peligro:

- **Fiebre por más de siete días.** La fiebre que dura más de siete días indica que no se trata de una enfermedad viral que desaparecerá sin dejar problemas. Cuando la fiebre de un niño dura más de siete días, es necesario que un médico lo revise, porque puede tratarse de una enfermedad grave.

- **Fiebre más sarpullido generalizado.** Puede tratarse de sarampión.

- **Fiebre más tos, ojos enrojecidos o secreción nasal.**

Si a la fiebre y el sarpullido se le une una tos, ojos enrojecidos y secreción nasal, la sospecha de sarampión es aún mayor.

En este caso se trata de una emergencia médica y el niño o la niña deben ser llevados de inmediato a un Centro de Salud.



De manera especial, si un niño, en sus primeros siete días de nacido, presenta calentura o está heladito (hipotermia) y pálido, hay que llevarlo cuanto antes a un Centro de Salud.

Las señales de peligro en un niño con enfermedad respiratoria

Las enfermedades respiratorias pueden ocurrir en cualquier parte del aparato respiratorio: nariz, garganta, bronquios o pulmones.

Cuando hay una infección del aparato respiratorio, uno de los primeros síntomas que aparece es la tos. Toser es una respuesta del cuerpo para protegerse. Sirve para sacar secreciones de los pulmones o de la garganta.

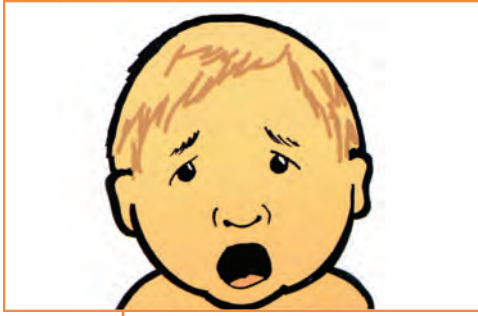
La mayoría de los niños que presentan tos, tienen una infección leve. Es decir, no están seriamente enfermos. No necesitan tratamiento con antibióticos y la enfermedad puede manejarse en casa. Pero es necesario vigilarlos por si aparece alguna señal de peligro.

En niños y niñas menores de 5 años, hay tres señales a las que se debe poner mucha atención:

1. El niño respira rápido

La respiración rápida es una forma anormal o rara de respirar. Muchas madres la describen así: "El niño respira como cansadito"; "el niño está agitado" o "el niño está ahogadito".

Pero, ¿cómo podemos estar seguros de que la respiración del niño es demasiado rápida y presenta un peligro? Muy fácil. Para saber si tiene respiración rápida, debemos buscar un reloj y medir cuántas respiraciones tiene en un minuto:



- Si el niño o la niña tiene entre 2 y 11 meses de edad, estará en peligro si presenta más de 50 respiraciones por minuto.
- Si el niño o la niña tiene entre 12 y 59 meses de edad, estará en peligro si presenta más de 40 respiraciones por minuto.

Un niño con tos y respiración rápida probablemente tiene neumonía, y necesita tratamiento urgente con antibióticos. Si una neumonía no se atiende a tiempo, el niño puede morir.

2. El niño tiene hundimiento de costillas

Cuando a un niño se le hunden las costillas, es porque sus pulmones no están trabajando bien, y los músculos del pecho y el abdomen hacen fuerza para ayudarlo a meter más aire. Por eso se le hunden las costillas.

Estos movimientos respiratorios anormales son un signo de que el niño tiene una complicación por una enfermedad respiratoria.

Para que sea una señal de peligro, este hundimiento de las costillas debe observarse a simple vista, y estar presente todo el tiempo en cualquier posición en que esté el niño.

3. El niño tiene silbido en el pecho

Un niño tiene silbido en el pecho cuando el aire no pasa bien por sus pulmones. En consecuencia, le cuesta respirar. ¿Cómo reconocer esta señal? La mamá, el papá u otro familiar pueden acercar su oído a la boca y la nariz del niño y escuchar con atención si hay ruidos raros al respirar. Es importante que cuando haga esto, el niño esté en calma, para poder escuchar bien.



Si el niño con enfermedad respiratoria presenta cualquiera de estas señales de peligro, necesita atención médica de urgencia. Deben llevarlo cuanto antes a un Centro de Salud.

Las señales de peligro en un niño con deshidratación

La causa más frecuente de deshidratación en niños y niñas es la diarrea. Esta es una enfermedad que se caracteriza por el aumento en la cantidad de veces que hace pupú. El pupú de un niño con diarrea es más blando que lo usual; incluso puede ser puro líquido.

La diarrea se produce por la contaminación de algún alimento. También es común que los niños se lleven a la boca objetos que están contaminados.

Las diarreas se pueden prevenir de la siguiente forma:

1. Vacunando al bebé a los dos meses de edad contra el rotavirus.
2. Habituéndose a que todas las personas de la comunidad hagan pupú en la letrina y no al aire libre.
3. Tomar agua tratada: clorada, hervida, filtrada, purificada, etc.
4. Lavar bien las frutas y verduras antes de comerlas.
5. Evitar meterse las manos a la boca.
6. Lavarse las manos con agua y jabón.



Si el niño presenta cualquiera de estas señales de deshidratación, debe llevarlo de inmediato a un Centro de Salud:

1. Está somnoliento o inconsciente.
2. No puede beber o comer; o bebe mal.
3. Demuestra mucha sed y bebe ansiosamente.
4. Se le ven los ojos hundidos.
5. Tiene la señal del pliegue de la piel.
6. Se encuentra irritable o inquieto.
7. El pupú del niño tiene sangre.

Cuando un niño tiene diarrea, la preocupación principal de los padres o cuidadores debe ser evitar que se deshidrate, pues la deshidratación es muy peligrosa y puede llegar a matar al niño.

La deshidratación es la pérdida de líquidos y otras sustancias que el cuerpo necesita. Ocurre cuando un niño o una niña pierden más líquidos de los que toman.

Una forma sencilla de evitar la deshidratación es dándole LITROSOL. Se le debe dar cada vez que el niño hace pupú, para evitar que se quede sin líquidos. Si el niño tiene diarrea y vómito a la vez, entonces hay que darle LITROSOL en pequeñas cantidades, traguito a traguito, o cucharadita a cucharadita.



El lavado de manos con agua y jabón es un procedimiento sencillo que toda persona debe realizar varias veces al día. Sobre todo, en los siguientes momentos:

- * Antes de preparar alimentos.
- * Antes de dar de comer al niño.
- * Después de cambiar pañales al bebé.
- * Después de salir de la letrina o sanitario.

Pero aun cuando se le esté dando LITROSOL, hay que vigilar que no presente alguna de las siguientes señales de peligro, que son propias de la deshidratación.

1. **El niño está somnoliento o inconsciente, no puede beber o comer, o bebe mal.** Decimos que un niño está somnoliento cuando no está atento, no muestra interés en lo que ocurre a su alrededor, no mira a la madre o al cuidador mientras le hablan, tiene la mirada perdida o sin expresión. En casos más graves puede estar inconsciente, y entonces no se le puede despertar aunque se le toque o sacuda.

Como se explicó antes, a veces hay niños tan enfermos que no pueden succionar o tragar la leche materna o el líquido que se les ofrece. En estos casos, podemos sospechar que tiene una deshidratación grave. Por eso hay que llevarlo de urgencia a un Centro de Salud. Si no, puede morir deshidratado.

2. **El niño demuestra mucha sed y bebe ansiosamente, se le ven los ojos hundidos, se muestra el pliegue de la piel y está irritable o inquieto.** Una forma en que el niño enfermo demuestra que tiene mucha sed, es cuando él mismo agarra el vaso o la taza y toma LITROSOL; y, cuando se acaba, se enoja porque quiere más.

Los ojos hundidos son un síntoma de desnutrición, pero hay que tener cuidado de no equivocarse, pues la forma de la cara no es igual en todos los niños. Por eso, quien mejor puede saber si los ojos están o no hundidos, es la mamá.

Para saber si el pliegue de la piel está presente, se coloca al niño boca arriba y se le levanta la piel del lado del abdomen con los dedos pulgar e índice durante un segundo. Si al soltar la piel esta queda levantada más o menos dos segundos, este pliegue es un síntoma de deshidratación.

Para finalizar, decimos que un niño está inquieto o irritable cuando llora en todo momento.

Estas cuatro señales son propias de una deshidratación moderada. Quiere decir que, aunque su estado de salud todavía no es muy grave, si no se atiende inmediatamente pasará a ser una deshidratación severa y realmente grave. Por eso se debe llevar al niño o la niña de urgencia a un Centro de Salud.

- 3. El pupú del niño tiene sangre.** En algunas diarreas, el pupú contiene sangre. A esas diarreas se les llama disentería. La disentería es una enfermedad que se trata con antibiótico y LITROSOL.



Una disentería es cuando hay diarrea con sangre. Cuando hay pupú duro con sangre es otra enfermedad, no es disentería.

Si el niño tiene diarrea, pero no presenta ninguna señal de deshidratación, la enfermedad puede tratarse en casa, de la siguiente manera:

1. Dándole bastante LITROSOL.
2. Se continúa alimentando al niño.
3. Se vigila con atención, por si aparecen señales de deshidratación.

Las señales de peligro en un niño con infección de oído

Las infecciones de oído no son tan peligrosas como otras, y es muy raro que provoquen la muerte. Sin embargo, pueden causar mucho malestar. Si no se manejan bien, pueden ser causa sordera, lo que producirá en el niño o la niña problemas serios de aprendizaje.

Las señales de peligro en un niño con infección de oído son:

1. Dolor de oído.
2. Líquido en el oído.
3. Inflamación blanda detrás de la oreja.

Las dos primeras señales, dolor y líquido, indican infección. Cuando los niños son muy pequeños y no pueden hablar, se puede sospechar de dolor de oído si llora al tiempo que se frota la oreja.

La tercera señal, la inflamación detrás de la oreja, es aún más grave que las dos anteriores. En ese caso, es muy posible que la inflamación haya pasado al hueso. Entonces se produce una enfermedad llamada mastoiditis, que puede ser grave.



Si el niño presenta cualquiera de estas señales de peligro, debe llevarse con urgencia a un establecimiento de salud.

Recuerde:

- 1 Las señales generales que indican que la salud del niño está en peligro son: no puede beber o comer; vomita todo; le dan ataques; está muy somnoliento o inconsciente.
- 2 La neumonía y la deshidratación por diarrea son las enfermedades que más matan a los menores de cinco años.
- 3 Las señales de peligro de una enfermedad respiratoria grave son: respiración rápida, silbido o ruidos raros al respirar, y hundimiento de las costillas.
- 4 Si un niño tiene diarrea, debe dársele más comida de lo normal y mucho LITROSOL.
- 5 Las señales de deshidratación son: somnolencia o inconsciencia; dificultad para beber o beber mal; mucha sed; ojos hundidos; pliegue de la piel; el niño está irritable o inquieto; presencia de sangre en las heces.
- 6 Cuando existen señales de deshidratación en el niño, la madre debe iniciar tratamiento con LITROSOL. Es aconsejable que se lo vaya dando en el camino, mientras llega al Centro de Salud.
- 7 Las diarreas se pueden prevenir tomando medidas higiénicas como las siguientes: tratar el agua para consumo; lavarse bien las manos; lavar frutas y verduras con agua clorada; comer alimentos calientes; tapar los alimentos; usar y asear bien la letrina, y evitar comer comidas callejeras.

Tema 3

Salud bucal



Objetivo

Al finalizar la sesión, la Madre Guía y los voluntarios de salud serán capaces de mencionar los beneficios de la salud bucal y las consecuencias de no cuidar la boca y los dientes.



Puntos principales de aprendizaje

1. La higiene bucal del niño menor de 5 años es responsabilidad de los padres y madres.
2. Uno de los problemas más frecuentes de la salud bucal en los niños en edad preescolar es la caries dental.
3. El cepillado de los dientes debe realizarse correctamente y tres veces al día.

La importancia de la salud bucal

La salud de la boca es parte importante de la salud general del niño o de la niña. El padre y la madre son los responsables de que cuide su boca y sus dientes desde la más tierna edad. Los dientes sanos comienzan en casa.

Uno de los problemas más frecuentes de salud bucal en los niños en edad preescolar es la caries dental. De hecho, esta es la enfermedad crónica más frecuente en la infancia, por lo que influye mucho en la salud general del niño.

La caries puede impedir que el niño tenga un buen desarrollo físico; también puede provocar infecciones en la boca y un dolor intenso que, en ocasiones, hace necesario ir a la emergencia y hasta hospitalizar al niño.

La caries es contagiosa. Por eso, hay que tener cuidado de no contagiar a los niños pequeños. Si un adulto tiene caries, se las puede pasar al niño de la siguiente manera:

1. Comiendo con la misma cuchara del bebé.
2. Limpiando la mamadera del pepe con la saliva.
3. Soplando sobre la comida del niño.
4. Besándolo en la boca.

Salud bucal desde la infancia

Lo ideal es comenzar la higiene de la boca desde los primeros meses de vida. A los bebés se les puede humedecer las encías con una gasa húmeda. De esa manera se eliminan las impurezas que se puedan ir acumulado en las encías del recién nacido.

Después de que salen los primeros dientes, hay que comenzar con la limpieza bucodental dos veces al día. Se puede utilizar una gasa húmeda para limpiar la boca del bebé. En ese periodo, es importante realizar el chequeo mensual llamado “levantar el labio”.



Con precaución, se debe levantar ambos labios del niño y examinar la superficie de los dientes para buscar manchas blancas o cafés. Estas manchas son las primeras señales de caries dental en la primera etapa de la infancia. Si hay manchas, los padres deben llevar al niño al dentista en los próximos siete días, para asegurar que la caries no evolucione.

Es importante que niños y niñas, desde muy pequeños, se acostumbren a limpiarse la boca y los dientes con un cepillo. Este hábito puede comenzar a los 18 meses de edad. El cepillo debe ser adecuado a su edad: tener un diseño específico con un mango recto y largo, una empuñadura gruesa, cerdas suaves con las puntas redondeadas y, un cabezal de tamaño compatible con la boca del niño.

Pero a cepillarse los dientes también hay que aprender. El cepillado de los dientes debe durar al menos tres minutos. Se recomienda hacerlo de la siguiente manera:

- Limpiar “la cara de los dientes” con movimientos circulares.
- Limpiar la parte de arriba del diente con movimientos hacia adentro y hacia afuera.

Se espera que el niño pueda cepillarse los dientes sin ayuda de los padres cuando cumpla 8 o 10 años. A partir de esa edad, hasta la adolescencia, se recomienda que los padres supervisen que el niño se cepilla los dientes después de las comidas y, sobre todo, antes de dormir.

Otros consejos para evitar caries en los niños son:

1. Evite que coman meriendas azucaradas. El queso, el yogurt, las frutas y los vegetales son mejores que las galletitas, las papitas o los cereales azucarados.
2. Sirva leche o agua para beber durante la merienda. Evite alimentos que producen caries, como los refrescos de botella, las bebidas endulzadas, los dulces y las galletas.
3. Dele leche materna a su bebé. Los niños que se amamantan tienen menos posibilidades de padecer caries.
4. No permita que el niño se quede dormido con el pepe en la boca, a menos que el pepe contenga agua.
5. Los niños de 1 a 6 años de edad deben tomar muchos jugos naturales diluidos en agua. Evite que tomen jugos envasados y refrescos con gas, que son perjudiciales para los dientes.
6. Enseñe y motive a los niños a que hagan enjuagues o buches. Es decir, a que se llenen la boca con agua y la muevan de un lado a otro como un remolino varias veces para retirar los restos de comida que quedan en la boca. Los enjuagues de agua ayudan a retirar las partículas de comida que quedan entre los dientes. El niño debe tener una buena cantidad de agua en la boca y empujarla de una mejilla a la otra y hacerla pasar por entre medio de los dientes varias veces. Al terminar, puede tragar el agua o escupirla.
7. Si los niños comen alimentos pegajosos o dulces, cepíllele los dientes o enjuáguelos con agua.
8. Visite al dentista a partir del primer año de vida del niño, o cuando le salga el primer diente.

Recuerde:

- 1 Los adultos pueden propagar los gérmenes que provocan caries. No ponga nada en la boca del niño que haya estado antes en su propia boca.
- 2 Los niños se deben cepillar los dientes tres veces al día. Como mínimo dos veces: en la mañana, tras levantarse, y antes de irse a dormir.

Tema 4

Higiene del menor de cinco años



Objetivos

Al finalizar la sesión, la Madre Guía y los voluntarios de salud serán capaces de:

1. Mencionar los beneficios del baño para el niño y la niña.
2. Describir de qué manera se debe lavar las manos un niño.
3. Identificar los momentos adecuados para limpiar la nariz y orejas de un niño.



Puntos principales de aprendizaje

1. El niño debe ser bañado diariamente con agua y jabón.
2. Las manos son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Por eso, hay que lavarlas con agua y jabón varias veces al día.
3. La higiene de la nariz facilita la respiración, y la higiene de las orejas facilita que el niño escuche mejor.

La higiene de la piel y del cabello

El aseo personal es necesario para prevenir infecciones y otras molestias de la piel. Hay que tener en cuenta que la piel es el órgano más grande del cuerpo. La piel funciona como una de las primeras barreras que el organismo tiene para defenderse de las agresiones del medio.

Si la piel se mantiene limpia, puede servir como una barrera natural contra las enfermedades. Pero si la mantenemos sucia, se convierte en un hogar de microbios que causan enfermedades. Es especialmente importante mantener limpias las regiones genitales, las manos y la cara.

Los niños y las niñas deben bañarse todos los días con agua y jabón. Durante el baño hay que prestar especial atención a la limpieza de la cabeza, axilas, cuello, zonas genitales, rodillas y pies. Además, deben lavarse la cabeza diariamente. Primero se hace espuma con la yema de los dedos y luego se echa suficiente agua para asegurar que no queden restos de jabón.



Para proteger la piel, además de bañarse a diario, es necesario hacer otras cosas:

1. Protegerse contra el sol con cremas especiales, sobre todo en la temporada de viajar a la playa, ríos y piscinas.
2. No utilizar ropa mojada por mucho tiempo, ya que el roce puede causar lesiones en las axilas y entre las piernas.
3. Mantener la piel seca, sobre todo los dedos de los pies.

El baño diario es importante para la limpieza de la piel de los niños. Lo ideal es utilizar jabones sin olores. Es preferible usar las manos en vez de esponjas. En caso de utilizar una esponja, esta debe ser de uso individual, es decir, de uso exclusivo del niño.



A medida que van creciendo, hay que educarlos para que ellos mismos tengan hábitos higiénicos. Es bueno acostumbrarlos a que, antes de bañarse, preparen la toalla, la ropa y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño. Además, es importante enseñarles a secarse bien para prevenir los hongos, dejar el baño limpio, tender la toalla y colocar la ropa sucia en el lugar apropiado.

Poco a poco hay que fomentar la autonomía de los niños en el baño, para que al crecer se bañen solos. Pero cuando son menores de 5 años, la actividad debe ser supervisada por un adulto para asegurar que se lleva a cabo de forma adecuada.

Aun así, a partir de los 2 años de edad, el proceso de higiene debe ser interactivo. Es decir, ayudar al niño para que él mismo participe en su limpieza personal. Para que esto sea posible, es importante que todos los artículos de aseo estén al alcance de los niños. Es bueno que tengan sus propios elementos higiénicos, que cuiden de ellos y sepan dónde se encuentran.

Por otra parte, cualquier niño puede contagiarse de piojos, independientemente de que su pelo esté sucio o limpio. Por esta razón es necesario revisar el pelo del niño y la niña cada mes. Si asiste a un centro preescolar, es mejor revisarlo cada quince días.



Si identifica piojos en el niño, debe llevarlo al Centro de Salud para que reciba el tratamiento necesario. En el mismo Centro, pida consejo sobre cómo quitarle los piojos a otros hermanitos, familiares o compañeritos del preescolar.

La higiene de las manos y las uñas

El lavado de las manos es una habilidad de higiene básica para los niños. Hay que tener en cuenta que por su relación directa y constante con todo lo que les rodea, las manos son uno de los principales vehículos de transmisión de infecciones. Por eso hay que lavarlas con agua y jabón varias veces al día.

Cuanto antes aprendan los niños y las niñas a lavarse correctamente las manos, mejor protegidos estarán contra los gérmenes que pueden causar enfermedades.



El lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos. Básicamente incluye los siguientes pasos:

1. Mojarse las manos.
2. Echarse jabón.
3. Hacer espuma frotándose los dedos, las palmas y el dorso de las manos.
4. Quitarse el jabón con agua.
5. Secarse las manos.

De manera obligatoria, los niños deben lavarse las manos después de que han estado en contacto con fuentes de contaminación, como la tierra o la basura. Pero, además, hay que acostumbrarlos a que se laven las manos siempre que hagan las siguientes actividades:

1. Después de tocar animales.
2. Antes de comer.
3. Después de ir a la letrina o sanitario.
4. Cuando terminen de jugar.

Es recomendable empezar este hábito y rutina con los niños, entre los 12 y 18 meses de edad. Primero debemos enseñarles. Luego les ayudaremos para que poco a poco lo puedan hacer ellos de forma independiente.

Las uñas también son importantes. Muchos gérmenes que entran en contacto con el niño se acumulan en las uñas. Por eso deben revisarse una vez a la semana y cortarlas cada 15 días. Si crecen mucho en ese periodo, hay que cortarlas antes.

La higiene de la nariz y las orejas

El oído y la nariz son órganos que producen secreciones: cerumen y moco. Tanto la nariz como el oído tienen un sistema de auto limpieza que hacen que las secreciones vayan saliendo poco a poco. Debemos limpiar las secreciones cuando salen.

La limpieza de la parte externa del oído, o sea las orejas, se debe hacer todos los días con agua y jabón, en el momento del baño. Para evitar la entrada de agua al oído, hay que inclinar la cabeza hacia el lado que se está limpiando. No se recomiendan los hisopos para limpiar las orejas, porque pueden dañar el oído.

La limpieza de la nariz debe hacerse utilizando un pañuelo limpio. Se tapa una ventana nasal y luego la otra, sin expulsar el aire con excesiva fuerza o brusquedad. Un buen momento para limpiar la nariz del niño es después de bañarlo, ya que en ese momento se ablanda la mucosidad, y se expulsa más fácilmente.

Los niños deben adquirir la costumbre de llevar un pañuelo limpio y no tocarse la nariz con los dedos. Si se toca la nariz puede infectarse con algún germen, o infectar a otros con los propios.

Recuerde:

- ① Cada momento de aseo debe ser grato. Muéstrole al niño lo positivo que tiene el aseo y ayúdele a experimentar el bienestar que produce. No es recomendable amenazar al niño con el aseo como si fuera un castigo, sino enseñarle los beneficios que trae, tanto para la salud como para la buena presencia.
- ② Sea creativo al momento de educar al niño en los hábitos de higiene. Por ejemplo, puede usar juguetes de plástico durante el baño.
- ③ Los hábitos de higiene que se crean en los niños desde edades muy tempranas les ayudan a sentir mayor bienestar y seguridad en sí mismos.
- ④ Estimule siempre las conductas higiénicas del niño y valore su esfuerzo por mantenerse limpio.
- ⑤ Si crea un hábito adecuado de higiene en el niño, este se convertirá en parte de su rutina diaria. Así, continuará practicando una buena higiene cuando crezcan.
- ⑥ La higiene también incluye enseñar a niños y niñas a no tirar basura en el suelo.

Fuentes consultadas

Inmunizaciones: Educación para los padres. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), enero 2014.

Librito de la Familia Saludable, Secretaría de Salud, marzo 2010.

Manual de Atención Integral a la Niñez (AIEPI). Guía Técnica del Manual de Procedimientos. Secretaría de Salud. Versión III, abril 2000.

Manual de Procedimientos del AIEPI. Secretaría de Salud, 2001.

Manual del facilitador de AIEPI-C. ChildFund Honduras, marzo 2007.

Manual del monitor y monitorea del AIN-C. Secretaría de Salud, diciembre 2005.

Manual del voluntario de AIEPI-C . ChildFund Honduras, marzo 2007.

Manual del voluntario de las UCOS. Manejo del niño enfermo. ChildFund Honduras, mayo 2008.

Módulo Comunitario sobre las enfermedades prevenibles por vacunación.

Programa Ampliado de Inmunizaciones de la Secretaría de Salud, marzo 2003.

Normas y Procedimientos del Programa Ampliado de Inmunizaciones, PAI. Secretaría de Salud, julio 2011.

Promoviendo la salud bucal infantil. Programa de Cuidado de Salud Infantil de California, noviembre 2007.

