



PATRONATO
madre - hijo

Guía para la
Vida Sana

PREVENCIÓN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- 1** Medidas prácticas para el hogar
- 2** ¿Cómo lavarse las manos?
- 3** ¿Qué hacer cuando los niños tienen fiebre?
- 4** Infecciones virales
- 5** Cuadros bacterianos



HAZTE SOCIO

www.patronato.cl

Tel: 2 2567 7542

MEDIDAS PRÁCTICAS EN EL HOGAR

Durante los meses más fríos, de lluvias y humedad, las enfermedades que afectan el sistema respiratorio se propagan con mucha rapidez entre niños y niñas, debilitando su sistema inmunológico. Manténgalos a resguardo con una efectiva estrategia familiar.

La contaminación intradomiciliaria y ambiental, el hacinamiento y la humedad se encuentran entre los principales factores asociados a la propagación de las enfermedades del invierno. Para proteger a quienes más quiere, recuerde:

- Ventilar a diario su hogar. Al renovar el aire se eliminan los microbios.
- Facilitar el ingreso de la luz solar, que destruye muchos gérmenes.
- Mantener limpias canaletas y caídas de agua. Tapar filtraciones del techo, paredes, puertas y ventanas.
- Evitar cambios de temperatura bruscos. No abrigue en exceso a los niños en recintos calefaccionados, como tampoco los saque al exterior sin la indumentaria adecuada. Cámbiele de inmediato la ropa húmeda o mojada.
- Postergar celebraciones o invitar amigos enfermos hasta que sanen. Ir a recintos con aglomeraciones sólo si es necesario.



- Privilegiar sistemas de calefacción eléctricos o a gas. La combustión de la leña y la parafina es la más dañina.
- Mantener cerrada y ventilada la cocina mientras prepara alimentos que produzcan vapor. No hervir teteras encima de estufas o braseros.
- Usar paños húmedos en el aseo; no levantar polvo al barrer y mojar la vereda o los patios antes de barrerlos.

8 CLAVES BÁSICAS

1 Lavarse las manos. Es la principal medida para disminuir la incidencia de enfermedades respiratorias en grandes y chicos. Fomente en sus hijos este hábito de higiene.

2 No tapar el estornudo con la mano. Los contagios se producen más por la transferencia directa de los virus o al tocar manos contaminadas que por un estornudo aerotransportado. Enséñeles a los niños a cubrirse la boca con un pañuelo desechable al estornudar.

3 Sonarse correctamente. No se debe sonar una fosa nasal por vez o de manera muy vigorosa, pues el material infeccioso puede instalarse más profundamente en los oídos o senos nasales, desde donde costará más desalojarlo. Lo correcto es exhalar en forma suave a través de ambas fosas nasales al mismo tiempo.

4 Eliminar los pañuelos desechables después de cada uso. Así, no se acumularán gérmenes en el bolsillo del pijama del niño o bajo su almohada.

5 Desinfectar los objetos de uso diario. Todo el día tocamos llaves, teléfonos, manillas de puertas



y llaves del baño. Al desinfectarlos se disminuyen los contagios de enfermedades respiratorias y diarreas.

6 Separar la vajilla del enfermo. Aparte los platos, vasos y cubiertos que usa y lávelos con agua caliente, para frenar la propagación de gérmenes.

7 Evitar la automedicación. Al hacerlo puede retardar el proceso de sanación o provocar otros problemas. Consulte al pediatra, quien le indicará el tratamiento específico para cada dolencia.

8 Incluir lácteos, frutas y verduras frescas en la dieta familiar. Las vitaminas y minerales juegan un rol muy importante en el fortalecimiento del sistema inmunológico. Planifique una dieta variada, con muchos vegetales, cereales y frutas cítricas, ricas en vitaminas.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

Se trata de una rutina muy simple, pero de suma importancia: se le reconoce como una de las más eficientes herramientas para evitar la propagación de microorganismos y protegerse de muchas enfermedades infecciosas.

Nada mejor que enseñarles a los hijos a través del ejemplo. Más aún si los acompañamos en el proceso de aprendizaje, demostrándoles que se deben lavar las manos frecuentemente no "porque yo lo digo", sino "porque yo también lo hago". De este modo, con mensajes positivos, paciencia y mucho amor, en sólo 5 pasos les inculcaremos un hábito de higiene fundamental desde la niñez, etapa ideal para adquirirlo.

- 1** Mojar las manos con abundante agua tibia.
- 2** Enjabonarlas y frotarlas hasta formar abundante espuma.
- 3** Restregarlas, incluyendo muñecas, palmas, dorsos y las zonas entre los dedos. Cepillar las uñas.
- 4** Enjuagar bien.
- 5** Secar con toalla desechable, usándola también para cerrar la llave.

A LOS MÁS CHICOS...

- Recuérdeles lavarse las manos, pegando en el espejo del baño, a la altura de sus ojos, dibujos o mensajes cortos.
- Elija jabones acordes al tamaño de sus manos y, ojalá, de colores vivos y aromáticos.
- Mantenga en el baño un piso o taburete seguro que les permita acceder con comodidad al lavamos y las llaves.

Cantar por un minuto

Cada lavado de manos debe extenderse como mínimo entre 40 y 60 segundos.

Y como a los niños les resulta difícil cuantificar este tiempo, los especialistas dan un simpático consejo: pedirles que mientras se refriegan canten su canción favorita. Así, en forma entretenida incorporarán a sus hábitos de higiene una costumbre que les evitará más de un cuadro infeccioso.

¿Cuántas veces en el día padres e hijos tienen que lavarse las manos?

Siempre antes y después de...

- Ir al baño.
- Cocinar.
- Tocar o curar una herida.

Siempre después de...

- Sonarse, toser, estornudar o limpiar la nariz de un niño.
- Cambiar un pañal o ayudar a un menor a asearse luego de ir al baño.
- Visitar, cuidar o darles la mano a personas enfermas.
- Usar transporte público.
- Tomar dinero.
- Tocar manillas de puertas o barandas de escaleras públicas.
- Ir a recintos de alta afluencia de público (cines, parques, supermercados, etc...).
- Procesar diversos tipos de alimentos, como carnes, frutas o verduras.
- Acariciar o jugar con mascotas.

¿QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS TIENEN FIEBRE?

Una elevación de la temperatura corporal no es una enfermedad, sino un síntoma. Una señal de alerta que manifiesta que el organismo está respondiendo al estímulo de virus, bacterias, reacciones alérgicas, inflamaciones o lesiones a las que debemos prestar atención.

¿CUÁL ES LA TEMPERATURA NORMAL?

Los menores tienen una temperatura más elevada que los adultos. En los primeros meses de vida, la normal es de 37,5°C, valor que para un adulto sería señal de alarma.

También es normal que ascienda cuando se agitan o corren mucho, sobre todo bajo el Sol. En general, se dice que un niño tiene fiebre si la temperatura oral-axilar marca más de 37,8°C y la rectal más de 38°C.

MEDICIÓN CORRECTA

Para comenzar, limpie el termómetro con alcohol o agua fría, nunca caliente. Si utiliza uno de mercurio, agítelo hasta alcanzar el nivel de los 35,6°. En cambio, si opta por el digital, préndalo en el momento de usarlo.

Temperatura oral: ponga el termómetro de mercurio debajo de la lengua durante 3 minutos. Recuerde que deben haber transcurrido al menos 15 minutos desde que haya comido o bebido algo frío o caliente.

Temperatura rectal: para tomarla de este modo se necesita un termómetro un poco más corto y ancho que los habituales. Ponga al niño boca abajo o de costado y, luego de untar el termómetro con vaselina, se inserta unos 2 o 3 cm en el orificio anal. Si bien esta toma suele ser más precisa para confirmar cuadros de fiebre en menores de 4 años, debería realizarla sólo el pediatra.

Temperatura axilar: coloque el extremo del termómetro en la axila y mantenga el brazo junto a las costillas durante 5 a 6 minutos. Este sistema requiere más tiempo, por lo cual los chicos pueden fastidiarse y moverse. En consecuencia, es probable que la toma no resulte exacta. Si esto ocurre, vuelva a tomarla cuando el pequeño se haya tranquilizado.



¿CÓMO ALIVIARLOS?



● **Déle mucho líquido.** Debe reemplazar el que pierde y evitar la deshidratación. La cantidad mínima recomendada es de un litro de líquido por cada 9 kilos de peso. Estimúlelo a beber dejando a la vista lo que más le guste. Evite las bebidas gaseosas azucaradas.

● **No lo abrigue en exceso.** El cuerpo se refresca a través de la piel por medio de la transpiración y la vasodilatación. Al abrigarlo mucho mantendrá el calor en el cuerpo y la temperatura subirá.

● **Bañelo.** Lo aliviará dándole baños de inmersión en agua tibia. El tiempo de permanencia debe ser hasta que la misma se haya enfriado. Luego, sáquelo y envuélvalo en un toallón sin frotar durante algunos minutos. Le producirá una sensación refrescante. Otra opción: mojarlo asiduamente con una esponja húmeda.

● **Póngale paños fríos.** Se requiere mantenerle la cabeza fresca, por lo cual los paños de agua fría resultan muy útiles. Cámbielos cada vez que tomen calor. También existen en el mercado apósitos refrescantes que se adhieren a la frente y

su efecto dura dos horas: alivian los síntomas de la fiebre, dolores de cabeza y migrañas de manera natural.

● **No lo medique por su cuenta.**

No olvide que es incorrecto administrarle algún tipo de medicamento por su cuenta. El pediatra debe detectar la causa de la fiebre y a partir de allí tratarlo.

● **Ventile la habitación.** El aire debe renovarse. Además, se vuelve necesario trasladar al chico a otra habitación y ventilar tanto el lugar como la cama, cuyas sábanas se deben cambiar varias veces al día.

● **No le exija que coma.**

Probablemente, no sentirá apetito. No se preocupe por esto. Por el contrario, si tuviera hambre, déle poca cantidad y con más frecuencia.



Resfrío, Influenza, A (H1N1) y VRS

INFECCIONES VIRALES

Aunque los cuatro cuadros pueden presentarse con síntomas similares, comprometen de distinta manera el organismo. Por lo tanto, hay que saber distinguirlos para controlarlos oportunamente.



	RESFRÍO	INFLUENZA
Origen	Más de 200 tipos de virus	Virus de la Influenza A, B o C
Inicio	Lento y Paulatino	Abrupto
Fiebre	No hay o es muy baja	38°C o más
Dolor de cabeza	Ocasional	Fuerte
Tos	Seca y leve	Húmeda, con flemas y muy persistente
Congestión nasal	En general, no hay	Es uno de los síntomas más molestos
Escurrecimiento nasal	Suele ser leve o no se presenta	Goteo constante y estornudos frecuentes
Dolor de garganta	Muy leve o no se presenta	Sí, causando dificultad para tragar y comer
Dolor muscular	No	Frecuentes
Energía	No se ve afectada	Agotamiento general que impide las actividades diarias
Vacuna	Aún no se ha desarrollado una vacuna eficaz, por la amplia variedad de virus que lo causan.	Sí, cada año el Ministerio de Salud efectúa una campaña de vacunación masiva que incluye a niños entre 6 y 23 semanas de vida, y embarazadas de más de 13 semanas de gestación.

Influenza A (H1N1)

En el 2009, irrumpió con fuerza en el mundo, provocando una pandemia que alertó a muchos países. Pero en la actualidad se sabe que no es más agresivo ni contagioso que la influenza estacional, se han establecido mecanismos de control y la vacuna para la influenza incluye la inmunización para el virus A (H1N1).

- **Síntomas:** al igual que la influenza común, fiebre de inicio agudo, tos, estornudos, secreción nasal, malestar general, falta de apetito, náuseas, vómitos y diarrea.

- **Prevención:** las mismas medidas de higiene recomendadas para las enfermedades respiratorias en general.

- **Niños de mayor riesgo:** los de 6 a 23 meses, ya que después de los 2 años los mecanismos de inmunidad natural alcanzan su madurez. Por ello, tienen más riesgo de desarrollar una enfermedad grave, sufrir complicaciones y requerir hospitalización. Por esta razón, constituyen un grupo prioritario a proteger con la vacunación masiva.

- **Recomendaciones:** llevar al niño al médico en cuanto surjan los primeros síntomas. Con mayor urgencia si presenta fiebre alta, carácter irritable, rechazo a alimentos o líquidos, convulsiones y disminución del estado de conciencia.



Virus Respiratorio Sincicial, VRS

Este virus afecta las vías respiratorias y puede producir desde una leve faringitis hasta una neumonía. Muy contagioso, por lo general afecta a niños menores de 2 años. A pesar de su mayor incidencia pediátrica, puede aparecer a cualquier edad.

- **Síntomas:** tos seca o productiva; dificultad para respirar; decaimiento; fiebre alta y rechazo alimentario (estos dos últimos pueden presentarse o no).

- **Grupos de mayor riesgo:** lactantes con cardiopatías congénitas, inmunodeprimidos y prematuros.

- **Consultar a un médico:** si el pequeño respira rápido o con dificultad; se ahoga al respirar o toser, se queja o se le hundan las costillas al toser.

- **Vacuna:** no existe, por lo que adquieren suma importancia las medidas de prevención descritas en las páginas anteriores.

- **Relevancia lactancia materna:** ofrecería cierta protección. Estudios sugieren que a través de ella disminuye el riesgo de hospitalización.

CUADROS BACTERIANOS

Pueden provocar desde síntomas parecidos a un resfrío común hasta derivar en patologías con riesgo vital. Por este motivo, es indispensable observar a los niños con cautela, consultar en forma oportuna al pediatra y jamás administrarles sin supervisión médica antibióticos, ya que es posible originar una resistencia a ellos.



NEUMONIA POR MICOPLASMA

Provocada por la bacteria *Mycoplasma Pneumoniae*, afecta principalmente a personas de entre 5 y 35 años que se desenvuelven en grupos cerrados, como estudiantes y familias.

• **Vía de contagio:** por contacto con un enfermo, a través de las gotitas expelidas al toser.

El período de incubación va de 10 a 14 días.

• **Grupo de mayor riesgo:** escolares o menores de 5 años.

• **Síntomas:** también llamada neumonía atípica, se presenta con frecuencia con dolores torácicos, de cabeza y garganta; escalofríos, tos, sudoración excesiva y fiebre. Con menor recurrencia, dolor de oído, irritación o molestias en los ojos; dolores musculares y rigidez articular; respiración rápida, erupción o lesiones en la piel.

• **Recomendaciones:** llevar a su hijo(a) al pediatría si presenta algunos de los síntomas para comenzar cuanto antes con el tratamiento adecuado. Asegúrese de que tome los antibióticos prescritos por el médico, en las dosis y horarios indicados. Controle con regularidad su temperatura y dele líquidos en abundancia, con lo cual expulsará con mayor facilidad las flemas. Tenga paciencia, pues el cuadro puede tardar de 4 a 6 semanas en desaparecer por completo.

COQUELUCHE

Originada por la bacteria *Bordetella pertussis*, la tos coqueluchoidea, tos ferina o convulsiva, es muy contagiosa y afecta principalmente a niños. La detección temprana ayuda a evitar complicaciones.

- **Vía de contagio:** a través de un enfermo, mediante las gotitas expulsadas al toser o estornudar.
- **Grupo de mayor riesgo:** lactantes, en especial los menores de 6 meses. Los no vacunados y prematuros.
- **Evolución:** aproximadamente 7 o 10 días después del contacto con una persona contagiada, el menor inicia un cuadro de romadizo, decaimiento, estornudos, fiebre leve y tos nocturna. En 1 o 2 semanas, los episodios de tos se vuelven repetitivos y violentos, pudiendo ser seguidos de un silbido al inspirar. En ocasiones, la tos se acompaña de vómitos y el paciente adquiere un color rojo o azulino. En niños menores de 6 meses, que no cuentan con la fuerza necesaria para toser, se presentan apneas (periodos sin respirar) muy peligrosos. Posibles complicaciones: pérdida de conciencia, convulsiones y neumonía, especialmente en los menores de un año. Puede prolongarse por 2 meses.
- **Recomendaciones:** tener todas las vacunas del niño al día y evitar su contacto con personas resfriadas. Llevarlo a un centro asistencial para que sea correctamente diagnosticado y atendido. Aplicar medidas de higiene adecuadas, como lavado prolijo y frecuente de manos.

NEUMOCOCO

Conjunto de enfermedades provocadas por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*, que se alberga en la nariz y garganta de los pequeños. Causante de otitis y sinusitis, además puede provocar graves enfermedades, como neumonía, sepsis y meningitis, de elevada mortalidad.

- **Vía de contagio:** de persona a persona, por las secreciones respiratorias. Con mayor frecuencia, en lugares donde hay muchos niños, como guarderías o jardines. Este microorganismo forma parte de la flora habitual de la rinofaringe de los individuos sanos, sobre todo durante el invierno y al principio de la primavera. Es posible que muchas personas porten la bacteria, pero jamás presenten síntomas.
- **Factores de riesgo:** edad menor a dos años, presencia de hermanos pequeños en el hogar, consumo previo de antibióticos, condiciones predisponentes (trasplantes, enfermedades a la sangre, ausencia del bazo desde el nacimiento o cirugías).
- **Síntomas:** fiebre elevada, somnolencia, vómitos, sudores, temblores, tos, zumbido en los oídos. Si su bebé los presenta acuda de inmediato a su pediatra.
- **Recomendaciones:** no olvidar la vacunación a los 2, 4, 6 y 12 meses del nacimiento.



PATRONATO
madre - hijo

¡Por una vida más sana y feliz!

Nuestra Misión:

Velamos por la salud y el desarrollo integral de los niños más vulnerables, entregando atención médica y educación de calidad con un equipo de profesionales multidisciplinario. Apostamos por fortalecer el vínculo madre-hijo, dándole a las mamás el apoyo y las herramientas para cuidar su crecimiento físico, la formación de sus capacidades cognitivas y sus habilidades emocionales y sociales.

Agradecemos el apoyo brindado por:

Mall Plaza en la iniciativa de contribuir a la difusión de esta Guía para la Vida Sana, cuyo objetivo es ayudar a mejorar la calidad de vida de las familias, especialmente proteger a niñas y niños a quienes Patronato Madre - Hijo cuida con tanto amor día a día. Nos complace que las empresas crean en nuestro proyecto y contribuyan con su aporte para crear nuevos Centros de desarrollo integral.

GUIA PARA LA VIDA SANA

*Los contenidos de esta Guía están basados en notas y reportajes realizados por XYZ Editora S.A. para su producto Revista Buena Salud.

© 2012, XYZ EDITORA, S.A.

Prohibida su venta. Todos los derechos reservados.



SIMÓN DE CIRENE
Emprendimiento y gestión social



Hay vida en tu plaza

HAZTE SOCIO

www.patronato.cl

Tel: 2 2567 7542