

LA SALUD DE SU HIJO

Consejos para padres



Glosario Español - Francés

Hola	Bonjour
Mi hijo se llama ...	Mon enfant s'appelle
Mi hijo tiene ... meses de edad	Mon enfant a mois
Mi hijo tiene ... años	Mon enfant a ans
Estoy embarazada	Je suis enceinte
Mi hijo está enfermo	Mon enfant est malade
Mi hijo tiene fiebre	Mon enfant a de la fièvre
Mi hijo está tosiendo	Mon enfant tousse
Mi hijo tiene problemas para respirar	Mon enfant a de la peine à respirer
Mi hijo vomitó	Mon enfant a vomé
Mi hijo tiene diarrea	Mon enfant a des diarrhées
Mi hijo tiene dolor de estómago	Mon enfant a mal au ventre
Mi hijo le duele al orinar	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
Mi hijo ha tenido un malestar	Mon enfant a fait un malaise
Mi hijo tiene un problema de piel	Mon enfant a un problème de peau
Mi hijo se lastimó	Mon enfant s'est blessé
Mi hijo está estreñido	Mon enfant est constipé
Mi hijo llora	Mon enfant pleure
Mi hijo ya no come/bebe	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
Mi hijo tiene hambre/sed	Mon enfant a faim/soif
Mi hijo está sangrando	Mon enfant saigne
Mi hijo tiene mocos	Mon enfant a le nez qui coule
Mi hijo se cayó	Mon enfant est tombé
Mi hijo es alérgico a ...	Mon enfant est allergique à ...
Necesito ayuda	J'ai besoin d'aide
Tengo que ir a urgencias	Je dois aller aux urgences
Necesito ver a un médico/dentista	Je dois voir un médecin/dentiste
¿Dónde está ubicado el hospital?	Où se trouve l'hôpital ?
¡Esto es una emergencia!	C'est une urgence!
Medicamentos	Médicaments
Termómetro	Thermomètre
Material para vendajes	Pansement

Tabla de Contenido

El cuerpo	4
-----------------	---

Prevención

La alimentación de lactantes y niños pequeños	6
Los dientes	11
La vitamina D	12
El hierro	13
Las vacunas	14
La muerte súbita del lactante	15
Los peligros de la vida cotidiana	16

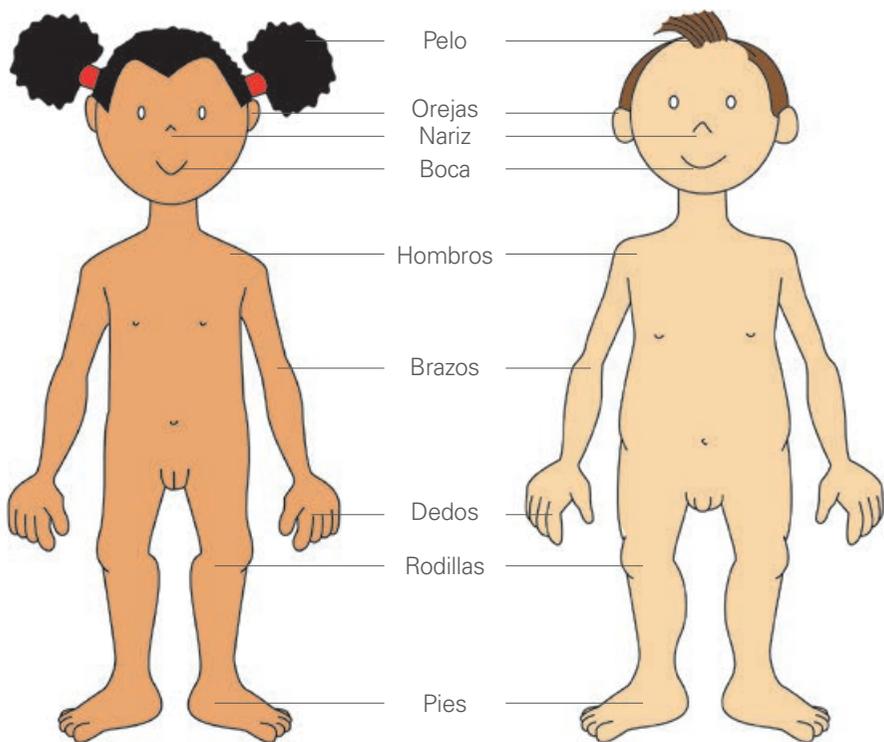
Problemas médicos comunes

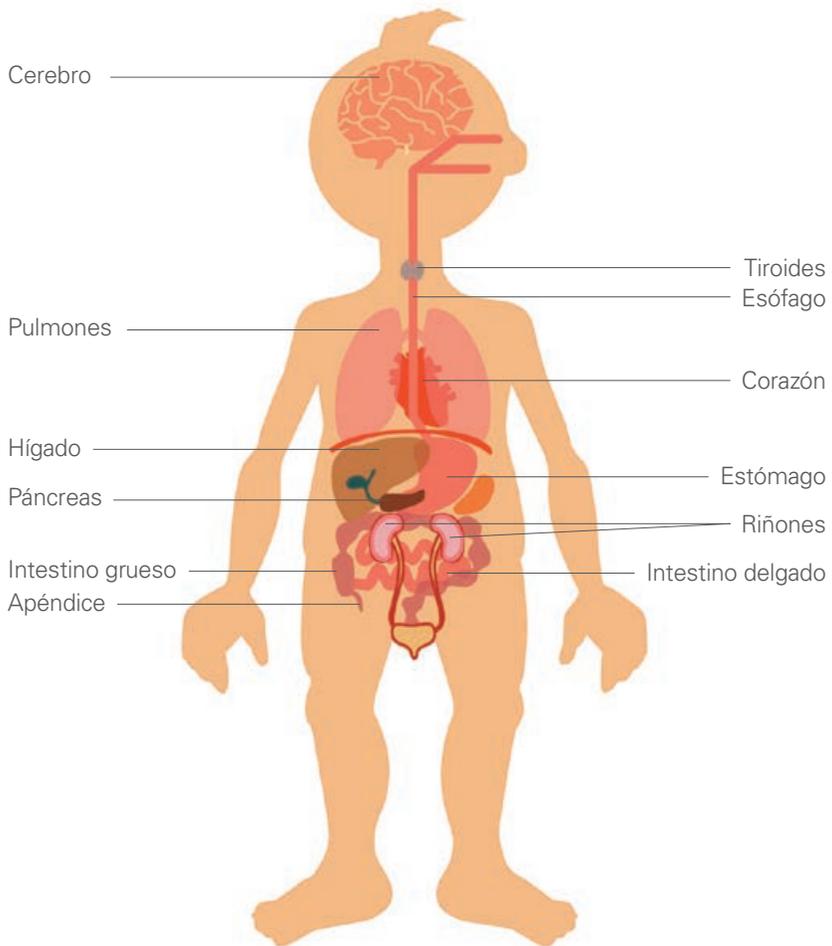
La fiebre	20
El resfriado	23
La tos	26
Los dolores de garganta	27
El estreñimiento	28
La diarrea y los vómitos	30
Las erupciones en el area del panal	33
Los piojos	34
El llanto del bebé	36

Emergencias

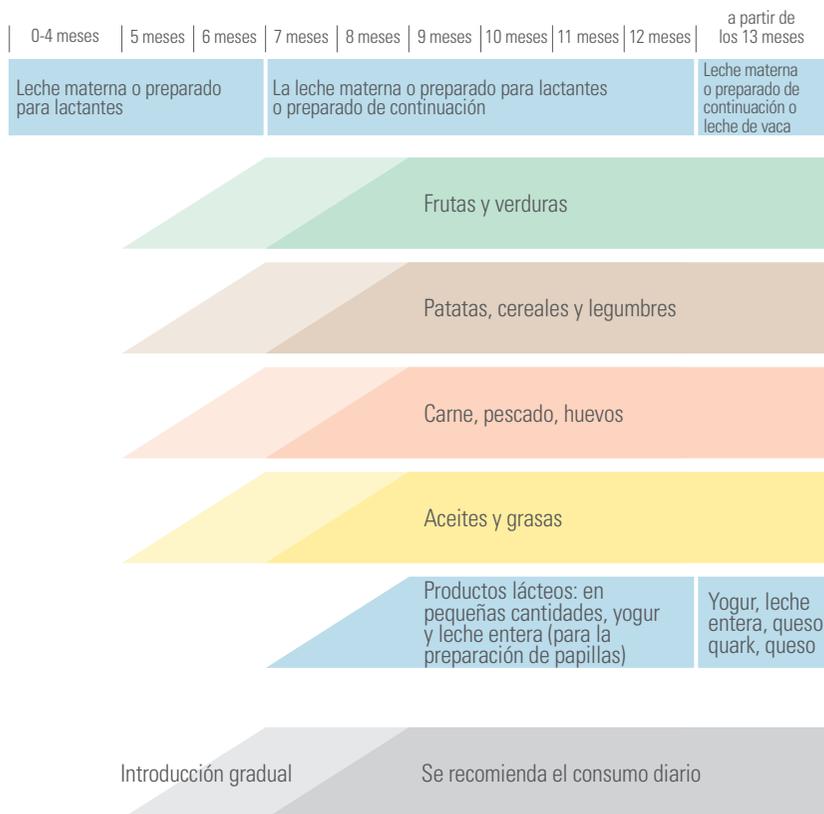
Señales de advertencia	38
------------------------------	----

El cuerpo





La alimentación de lactantes y niños pequeños



Fuente: "Introducción de los alimentos", Sociedad Suiza de Alimentación SSA, Asociación Suiza de Pediatría, 2011.



Leche y otros productos lácteos

La leche materna es el alimento recomendado para los niños. La leche materna o la leche para lactantes es suficiente hasta los 5-6 meses de edad y no hace falta darle agua al bebé.

- ▶ A partir de los 6-7 meses de edad: añadir una pequeña cantidad de yogur natural a un puré de frutas o leche entera a la papilla.
- ▶ A partir de 1 año de edad: dar cada día el equivalente de 3 a 4 dl de leche de vaca entera u otros productos lácteos (yogures, postres lácteos, Petit suisse, queso, queso quark, etc.).

Bebidas

- ▶ A partir de los 4-6 meses de edad: introducir bebidas distintas de la leche. Dar preferentemente agua o tisanas caseras sin azúcar (excepto té). Consumir otras bebidas con moderación. Evitar bebidas azucaradas, ya que causan la caries dental (véase el capítulo sobre los dientes, p. 11).
- ▶ Retirar el biberón de leche o hacer el destete nocturno cuando el niño toma toda la cantidad de leche que necesita durante el día.



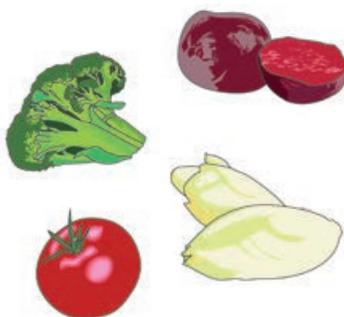


Frutas

- ▶ A partir de los 5-6 meses de edad: introducir, según la época del año, plátanos, manzanas, peras, albaricoques, melocotones, ciruelas y melón, etc.

Verduras

- ▶ A partir de los 5-6 meses de edad: introducir, según la época del año, zanahorias, calabacín, hinojos, calabazas, lechugas, nabos, espinacas, remolacha, escarolas, berenjenas, brócoli, tomates, etc.
- ▶ Después de los 6 meses de edad: todas las otras verduras, según el gusto de su hijo.



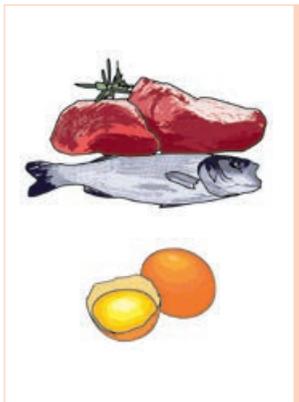


Patatas, cereales y legumbres

- ▶ Entre 5 y 6 meses de edad: introducir cereales infantiles en forma de harina o copos, son ideales para complementar la lactancia materna.
- ▶ A partir de los 9 meses de edad: introducir almidones (patatas, batatas, mandioca, pasta, pan), todos los cereales (cuscús, arroz, mijo, quinoa, polenta, etc.) y las legumbres (lentejas, etc.) según la tolerancia de su hijo.

Grasas

- ▶ A partir de los 5-6 meses de edad: añadir aceite de colza a los alimentos cocinados (1 cucharadita por día). Cocinar los alimentos sin añadir grasa (aceite, mantequilla, etc.).



Carne, pescado y huevos

- ▶ A partir de los 5 meses de edad: introducir aproximadamente 1 cucharada de caldo de carne o pescado, o 1/4 de huevo (clara y yema) al día.
- ▶ A partir de los 12 meses de edad: dar a aproximadamente 2 cucharadas de caldo de carne o pescado, o medio huevo (clara y yema) al día.

Eligir carnes suaves, bajas en grasa (pollo, ternera, vaca, etc.) y pescado sin espinas.

En caso de alergia o una situación en particular, consulte a su pediatra.



RECOMENDACIONES

- ▶ Hasta 1 año de edad, condimentar la comida solamente con finas hierbas o especias.
- ▶ Evitar los dulces.
- ▶ Evitar los productos de soja (bebidas vegetales, yogur, queso de soja, etc.) antes de cumplir 1 año de edad.
- ▶ La textura de los alimentos debe evolucionar con los dientes y el gusto de su hijo.
- ▶ Introducir los alimentos poco a poco: un nuevo alimento a la vez.
- ▶ Tan pronto como sea posible, su hijo tiene que tener su lugar alrededor de la mesa en las comidas familiares.
- ▶ Para una dieta equilibrada, dar preparaciones grasas (frituras, embutidos) únicamente después de la edad de 1 año, en casos excepcionales y solo una ración a la vez.
- ▶ Se recomienda dar un suplemento de vitamina D a partir del nacimiento de su hijo hasta la edad de 3 años (véase el capítulo sobre la vitamina D, p. 12).

La cantidad de alimentos ingerida por un niño puede variar mucho de un día para otro. Es completamente normal.



ATENCIÓN

Si su hijo es menor de 3 años, no le dé nueces, cacahuetes o avellanas enteras, pan con nueces, trozos de frutas sólidas, bayas, uvas enteras o pescado con espinas, ya que podría asfixiarse.

Los dientes

Para que su hijo pueda masticar su comida correctamente, es importante que tenga los dientes de leche limpios y sin caries.

Una caries es un agujero que se forma en el diente y que causa dolores. Aparece, si no se cepillan los dientes regularmente. Los dientes de leche cariados duelen y deben ser tratados, ya que pueden dañar la salud de los dientes permanentes.

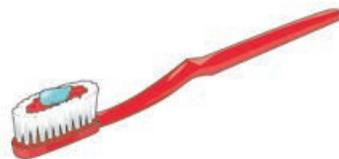
Cepillar correctamente los primeros dientes

A partir de la aparición del primer diente, hay que cepillar los dientes por lo menos dos veces al día con un cepillo suave para bebés o niños y una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor para los niños.

Una buena higiene bucal previene problemas

Deje que su niño se cepille los dientes por sí mismo en cuanto sea capaz.

Si es muy joven, es necesario volver a cepillarle los dientes cada vez y comprobar si están limpios. Si ya es más grande, hasta los 8 años de edad, se recomienda volver a lavarle los dientes al menos por la noche.



RECOMENDACIONES

- ▶ Su niño debe cepillarse los dientes después de cada comida y después de comer dulces.
- ▶ Evite poner su cuchara, su chupete o biberón en su boca, ya que esto transmite bacterias que causan caries.
- ▶ No permita que su niño se duerma con el biberón de leche en la boca, ya que esto provoca la caries dental.

La vitamina D

La vitamina D desempeña un papel indispensable en la absorción del calcio y ayuda a fortalecer los huesos.

La exposición de la piel a la luz solar proporciona esta vitamina. Sin embargo, no debe exponer a su bebé a la luz solar directa.

Para reducir la falta de vitamina, el pediatra puede prescribir a su hijo vitamina D en gotas que se toman diariamente desde las 2 semanas hasta los 3 años de edad, o aún más tiempo si la carencia persiste.

Medicamentos

Existen varias dosificaciones de vitamina D.

Verifique cuidadosamente la dosificación que ha prescrito su pediatra a su hijo para darle las cantidades correctas.

Nombre		
Embalaje		
Indicación	Todos los niños de 0 a 3 años. A partir de 3 años: si deficiencia persiste.	Todos los niños de 0 a 3 años. A partir de 3 años: si deficiencia persiste.
0-1 año	1 gota al día diluida en una cucharada de leche materna o leche para lactantes.	4 gotas al día diluida en una cucharada de leche materna o leche para lactantes.
1-3 años	1 gota al día diluida en un líquido.	6 gotas al día diluidas en un líquido.

El hierro

El hierro es muy importante para la producción de glóbulos rojos. La mayoría de las veces, una dieta equilibrada contiene el hierro necesario para cubrir las necesidades de su hijo.

Pero a veces los niños tienen una deficiencia de hierro y son incapaces de producir glóbulos rojos. Se sienten débiles y se ponen pálidos, se cansan rápidamente y tienen dificultad para concentrarse. Se trata de anemia.

Si su hijo tiene una deficiencia de hierro, el pediatra le prescribirá en forma de gotas o comprimidos.



Las vacunas

Las vacunas protegen eficazmente a su hijo contra enfermedades que pueden ser graves y que a veces pueden causar la muerte.

Las vacunas no administradas a la edad prescrita deben ser administradas tan pronto como sea posible. Algunas otras vacunas, como la vacuna contra la hepatitis A, pueden ser administradas en función del riesgo.

Para conocer el plan de vacunación de su bebé o niño pequeño, póngase en contacto con su pediatra.



La muerte súbita del lactante

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es la muerte repentina e inesperada de un bebé menor de un año que se produce durante el sueño. Hasta la fecha, no se conocen las causas.

Pero las siguientes recomendaciones reducen considerablemente el riesgo.

- ▶ Poner a su bebé a dormir sobre su espalda, en un saquito de dormir para bebés, encima de un colchón firme y sin mantas, edredones, almohadas o animales de peluche.
- ▶ Ventilar la habitación a diario.
- ▶ Si hace mucha calor, no abrigar demasiado al niño.
- ▶ Cuidar que el entorno de su hijo esté libre de humo.

La lactancia materna reduce el riesgo de muerte súbita del lactante.



IMPORTANTE

Quando su bebé está despierto y en su presencia, acuéstele boca abajo y con los brazos hacia adelante para que aprenda a levantar la cabeza. De esta manera se evita una deformación del cráneo ("cabeza plana") y la cabeza de su bebé mantendrá una bonita forma redonda.

Los peligros de la vida cotidiana

Prevenir el riesgo de caídas



Vigile siempre a su hijo.

Cualquiera que sea la edad de su hijo, las escaleras son un peligro para él.



En bicicleta, usar un casco para proteger la cabeza.

Al abrir la ventana en una habitación, asegúrese de que su hijo no pueda llegar a ella subiendo a una silla.



Prevenir el riesgo de electrocución, quemaduras y ahogamiento



Equipe los enchufes eléctricos con una cubierta o una cinta adhesiva gruesa.

Evite que su hijo se acerque a las placas de cocción o al horno caliente.



Supervise siempre a su hijo cuando esté en el baño o cerca de un estanque, un río, un lago o una piscina.

Prevenir el riesgo de intoxicación

Guarde todos los medicamentos y productos para el hogar fuera del alcance de su hijo.

Antes de comprar una planta de interior o exterior, pregunte al vendedor si es tóxica.



ATENCIÓN

En caso de intoxicación, llame al  145 o acuda directamente al servicio de emergencias del hospital más cercano.



Prevenir los peligros del tráfico



Enseñe a su hijo a caminar por la acera. Siempre sostenga la mano de su niño al cruzar una calle o vía.

Prevenir el tabaquismo pasivo

El humo del cigarrillo puede causar enfermedades respiratorias.

Evite fumar en la casa y guarde los cigarrillos y ceniceros fuera del alcance de su hijo.



Limitar el consumo de televisión y pantallas

La exposición prematura o prolongada de los niños a las pantallas (TV, tablet, etc.) puede afectar su desarrollo.

Antes de la edad de 2 años:

Evite la exposición de los niños a la televisión.

Entre 3 y 6 años:

30 minutos de pantalla al día como máximo.

No ponga una televisión en la habitación de su hijo.



La fiebre

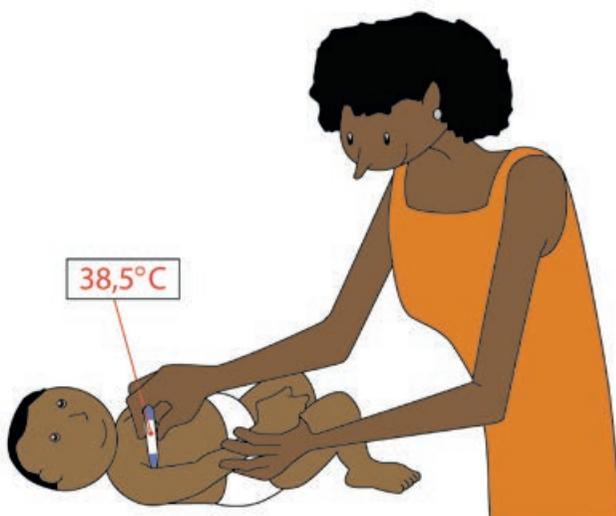
Se habla de fiebre cuando la temperatura del cuerpo está por encima de 38°C.

La fiebre es una respuesta natural del cuerpo para luchar contra las infecciones. Es frecuente en enfermedades comunes tales como resfriados. No suele ser grave.

En la mayoría de los casos desaparece sin necesidad de tratamiento.

¿Cómo tomar la temperatura de su hijo?

Hay dos formas de tomar la temperatura de su hijo: debajo de la axila (bajo el brazo) o por vía rectal (en el ano). Cualquiera que sea la forma elegida, el termómetro debe estar en contacto con la piel seca.



¿Qué hacer en caso de fiebre?

Lactantes menores de 3 meses de edad

Consulte con su pediatra incluso si su bebé no parece estar enfermo.

Niños mayores de 3 meses de edad

- ▶ Desvista a su hijo.
- ▶ Déle una bebida (fresca).
- ▶ Mantenga la temperatura de la habitación entre 18 y 20°C.
- ▶ Tome la temperatura cada 30 minutos.

Si su hijo parece incómodo y / o su temperatura supera los 39°C, déle un medicamento contra la fiebre, preferiblemente prescrito por su pediatra. Vigílele y consulte inmediatamente con su pediatra o acuda al servicio de emergencia si no hay mejora.

Si su niño se encuentra un poco indispuesto y su temperatura está por debajo de 39°C, vigílele y consulte con su pediatra si no hay mejora.

Puede salir sin miedo con un niño con fiebre para llevarle al médico.

¿Cuándo consultar al pediatra?

Inmediatamente si:

- ▶ el estado de su hijo le preocupa
- ▶ el niño no reacciona a lo que pasa a su alrededor
- ▶ tose mucho y su respiración es muy rápida
- ▶ tiene pequeños puntos de color rojo o púrpura en la piel que se extienden rápidamente
- ▶ tiene dolor de cabeza, vómitos o no puede doblar el cuello.

Durante el día, si la fiebre:

- ▶ ya ha durado más de 3 días
- ▶ se produce varios días después de un resfriado o al principio de una tos
- ▶ está acompañada de dolor: garganta, oídos, estómago u al orinar.

Las convulsiones febriles

Su hijo tiene fiebre, pierde la conciencia (sus ojos miran hacia atrás), su cuerpo está blando o más bien, se endurece y tiene espasmos musculares en los brazos o piernas. Entonces es muy probable que sean convulsiones febriles. Ocurren entre los 6 meses y 6 años de edad.

En la mayoría de los casos, se detienen espontáneamente después de algunos minutos. A pesar de que son impresionantes, no causan daños permanentes.

¿Cómo reaccionar en caso de convulsiones?

1. Mantenga la calma.
2. Evite que su hijo se lesione.
3. Acuéstelo de lado.
4. Desvista al niño para bajar su temperatura. Si está inconsciente, no le dé nada por la boca.

¿Cuándo hay que consultar?

- ▶ Si es la primera convulsión febril: llame inmediatamente al pediatra.
- ▶ Si la convulsión dura más de unos pocos minutos: asegúrese de que su hijo está seguro y llame a una ambulancia (llame al ☎ 144).
- ▶ Si su niño ya ha tenido convulsiones febriles y que su estado general es bueno, informe simplemente al pediatra una vez que la crisis haya pasado.

El resfriado

El resfriado y la gripe son causados por virus. Los niños menores de 2 años de edad pueden tener hasta diez resfriados al año.

Cuando un niño tiene un resfriado, puede tener una congestión o secreción nasal, estornudos, tos, un ligero dolor de garganta, pérdida de apetito y una fiebre leve. En general, estos síntomas duran entre una y dos semanas. Los síntomas de la gripe y del resfriado pueden ser similares, pero la gripe es generalmente más severa.

Si se siente lo suficientemente bien, el niño resfriado puede continuar sus juegos y actividades habituales.

¿Cómo tratar un resfriado?

Nada cura el resfriado común: desaparece por sí mismo. Pero se pueden aliviar algunos de los síntomas:

- ▶ Si necesario, limpie suavemente la nariz tapada o goteante (véase más abajo).
- ▶ Asegúrese de dar a su hijo suficiente líquido, sobre todo si tiene fiebre.
- ▶ Si su hijo se siente mal y tiene fiebre, puede darle paracetamol. Este medicamento alivia las síntomas, pero no cura el resfriado común.

+ NOTA

Los medicamentos de venta libre contra la tos y el resfriado no son adecuados para los niños menores de 6 años y pueden ser peligrosos para ellos.

¿Qué hacer si la nariz está tapada?

Su bebé resfriado puede tener problemas para respirar debido a que su nariz está congestionada.

Como respira sobre todo por la nariz, también podría ser incómodo para comer. Por esta razón, se recomienda limpiar la nariz antes de las comidas.

¿Cómo hacer un lavado nasal?

La nariz de un bebé es sensible y delicada. Efectúe los siguientes gestos cuidadosamente.



Paso 1: Prepare el suero fisiológico y acueste a su bebé de lado.



Paso 2: Introduzca el extremo adecuado de la pipeta en la fosa nasal superior y vacíe lentamente la mitad del contenido (aproximadamente 2 ml) en la fosa nasal. Espere 2-3 segundos. El líquido y las secreciones saldrán a través de la fosa nasal inferior o pasan a la garganta.



Paso 3: Siente a su bebé para que pueda recuperar el aliento.



Paso 4: Acuéstele sobre el otro lado y repita lo mismo con la otra fosa nasal.



Paso 5: Limpie la nariz de su bebé con un pañuelo.



IMPORTANTE

Mantenga a su bebé firmemente para no lesionarle.
No utilice más de 2 ml de solución salina por fosa nasal.

La tos

La tos es un reflejo útil para liberar las vías respiratorias de una irritación en la garganta.

En la mayoría de casos, se debe a un virus acentuado por secreciones mucosas (véase el capítulo sobre el resfriado, p. 23). En casos raros, puede ser causada por una inflamación de los bronquios o los pulmones.

¿Qué hacer primero?

1. Si su hijo está resfriado, eleve la cabecera de la cama y efectúe un lavado nasal si necesario (véase p. 24-25).
2. Si su hijo tiene asma, empiece por darle su tratamiento habitual.
3. En todos los casos, hay que darle con frecuencia pequeñas cantidades de agua o infusiones.

En general, la tos desaparece por sí sola.



IMPORTANTE

Póngase en contacto con su pediatra si:

- ▶ su hijo tiene dificultad para respirar
- ▶ la tos dura más de 10 días
- ▶ la tos está acompañada por una fiebre que dura más de 3 días, una respiración rápida o un dolor en el pecho.

Llame al ☎ 144 si:

- ▶ su hijo tiene gran dificultad para respirar
- ▶ su hijo tiene un ataque de asma por primera vez o si el tratamiento no es efectivo
- ▶ se tragó un pequeño objeto y le cuesta respirar
- ▶ su hijo babea mucho y tiene un fuerte dolor de garganta.

Nunca exponga a los niños al humo de tabaco.

Los dolores de garganta

Los dolores de garganta son causados principalmente por los virus. Suelen estar acompañados de un resfriado, una irritación de los ojos y posiblemente de tos y fiebre.

El dolor de garganta también puede ser un síntoma de la faringitis estreptocócica, un microbio que en general debe ser tratado con antibióticos. En este caso, el niño tiene a menudo fiebre alta y, a veces, vomita. También puede tener una erupción con muchos puntitos rojos por todo el cuerpo. Entonces se trata de escarlatina.

¿Qué hacer primero?

1. Si su hijo es mayor de 4 años de edad, puede darle pastillas para calmar el dolor. Consulte a su farmacéutico, le propondrá un producto adecuado a su edad.
2. Si tiene fiebre, trátelo con paracetamol.
3. Déle líquidos fríos. Evite los zumos de fruta o limonadas que pican en la garganta.



¡IMPORTANTE

Si el dolor dura más de 3 días, su hijo tiene fiebre o una erupción, llame a su pediatra. Si su hijo está muy enfermo, no puede tragar líquidos, babea abundantemente y tiene dificultad para respirar, manténgalo en una posición sentada y llame a  144 para que una ambulancia venga a recogerlo y le lleve al hospital.

El estreñimiento

Los bebés amamantados tienen menos episodios de estreñimiento porque la leche materna se digiere completamente. Si amamanta a su recién nacido y si este solo depone una vez a la semana, basta con comprobar el aspecto de las heces: si son blandas y a su bebé no le duele estómago, su niño no sufre de estreñimiento.

¿Qué es el estreñimiento?

Un niño sufre de estreñimiento cuando las deposiciones son irregulares y las heces duras y difíciles de expulsar. Algunos niños están estreñidos, aunque hacen deposiciones a diario, ya que la cantidad de heces excretada es menor que la cantidad de heces que está en el intestino y las heces están muy duras.

A veces, las heces duras provocan pequeñas fisuras en el ano y sangre fresca es visible. Estas fisuras son muy dolorosas e impiden que el niño defeque regularmente. El dolor provoca un reflejo de retención y dificulta la evacuación.

¿Qué medidas pueden adoptarse?

La alimentación (Véase también el capítulo sobre la alimentación, p. 6)

- ▶ Su bebé tiene menos de 4 meses de edad
Si tiene heces duras, informe a su pediatra y pídele consejo.
- ▶ Su bebé tiene más de 4 meses de edad
Déle albaricoques, melocotones, peras o cereales durante la comida (en forma de puré).
- ▶ Su niño tiene más de 1 año de edad
Déle una fruta o una verdura por lo menos cinco veces al día (pasas, dátiles, ciruelas, higos, hinojo, calabacín, etc.). También puede darle cereales integrales, galletas de harina integral o arroz integral.

Reduzca el consumo de leche, helado, chocolate o queso, ya que un exceso de productos lácteos causa estreñimiento.

Su hijo debe beber mucho y tomar un zumo de fruta para el desayuno.

Un estilo de vida saludable

Su hijo debe defecar regularmente y sin retener las heces. Propóngale ir al baño en intervalos regulares.

Si, a pesar de estos consejos, el estreñimiento persiste, consulte a su pediatra: le prescribirá un medicamento para ablandar las heces.



IMPORTANTE

Consulte con su pediatra si: el estreñimiento persiste, su bebé vomita, encuentra sangre en las heces o su bebé no coge suficiente peso. Nunca le dé un laxante o suplemento de fibra comercial a su bebé sin consejo médico.

La diarrea y los vómitos

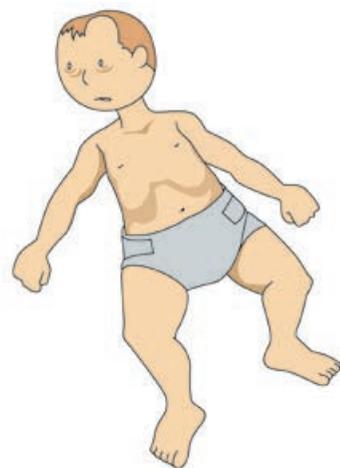
¿Su niño vomita todo lo que ingiere? ¿Tiene las heces líquidas y malolientes (diarrea), tiene fiebre, dolor de estómago, y pérdida de apetito?

Probablemente tiene una gastroenteritis, o “gripe estomacal”, es decir, una infección del estómago y de los intestinos. Por lo general, la gastroenteritis es de origen vírico.

Cuando su niño tiene diarreas o vómitos, su organismo pierde una gran cantidad de agua. La deshidratación es peligrosa para él. Cuanto más joven sea el niño, mayor será el riesgo de deshidratación.

¿Cuáles son los signos de una deshidratación?

- ▶ Su niño está cansado, se niega a jugar y se queda acostado.
- ▶ Ha perdido peso. Tiene ojeras.
- ▶ Su piel, su boca y su lengua están secas.
- ▶ Cuando llora, no le quedan lágrimas.
- ▶ Orina poco y por la mañana el pañal está seco.



¿Cómo tratar a su hijo enfermo?

La diarrea y los vómitos suelen durar entre 5 y 7 días y se curan espontáneamente.

Si está amamantando a su hijo, propóngale tomas más cortas y con mayor frecuencia. Si no está amamantando, propóngale su leche habitual con mayor frecuencia y en cantidades más pequeñas.

Si el niño presenta signos de deshidratación, una solución de rehidratación oral le aportará todo lo que necesita para rehidratarse. Su pediatra le indicará la cantidad mínima de líquido que tiene que ser administrada diariamente.



Paso 1: Diluir una bolsita de solución de rehidratación oral siguiendo las instrucciones del paquete. Conservar la solución en el refrigerador.



Paso 2: Darle pequeñas cantidades de solución cada 3 minutos. Utilizar una cuchara o jeringa.

Paso 3: Aumentar las cantidades gradualmente si no está vomitando. Si vomita otra vez, volver a dar pequeñas cantidades.



Paso 4: Después de 4 horas, reanudar la toma de leche materna u otra leche no diluida.

Una vez que las náuseas y el vómito están bajo control, su hijo puede empezar a comer pequeñas cantidades. Déle comida sencilla. Arroz, zanahorias y plátanos aumentan la consistencia de las heces.

¿Qué medicamentos hay que administrar?

Si su hijo tiene fiebre, puede darle paracetamol.

¿Es contagiosa?

Sí, la gastroenteritis es contagiosa porque los patógenos son excretados a través las heces y el vómito. Se produce principalmente en las guarderías, dentro de las familias o las comunidades que viven juntos en forma de una miniepidemia. Se transmite por el agua, las manos o los alimentos contaminados.

Lávese las manos después de cada cambio de pañales o después de cada diarrea.



¿Cuándo puede volver a ir su hijo a la guardería o la escuela?

Cuando la fiebre y las náuseas han desaparecido.



IMPORTANTE

Consulte inmediatamente con su pediatra o acuda al servicio de urgencias:

- ▶ si el estado de su hijo le preocupa
- ▶ si tiene dificultades para mantenerse despierto
- ▶ si no le quedan lágrimas
- ▶ si no ha orinado desde hace 8 horas
- ▶ si ha perdido peso
- ▶ si su vómito es verdoso o contiene sangre
- ▶ si hay sangre en las heces.

Consulte con su pediatra o acuda al servicio de urgencias si su hijo tiene diarrea durante más de 2 semanas.

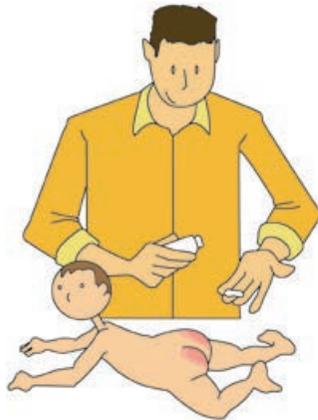
Las erupciones en el area del pañal

Manchas rojas pueden aparecer en las nalgas de su hijo y extenderse gradualmente debajo del pañal. Estas placas son causadas por la orina o las heces que irritan la piel sensible de esta zona. En caso de diarrea, las heces son aún más irritantes.

Estas placas no son graves y desaparecen rápidamente con la ayuda de un tratamiento simple.

¿Qué medidas pueden adoptarse?

- ▶ Revisar los pañales cada hora y cambiarlos en cuanto estén mojados.
- ▶ Limpiar las nalgas con agua tibia sin jabón.
- ▶ Secar la piel de su bebé al aire libre.
- ▶ Una vez que la piel de su hijo está completamente seca: aplicar una capa gruesa de ungüento curativo a base de zinc.



IMPORTANTE

Consulte con su pediatra si:

- ▶ el enrojecimiento persiste a pesar del tratamiento efectuado
- ▶ se desarrollan costras o ampollas
- ▶ el enrojecimiento se extiende más allá del pañal.

Los piojos



¿LO SABÍA?

A los piojos les gusta tanto el pelo sucio como el limpio y se transmiten por el contacto directo entre cabezas. Fuera de la cabeza, no sobreviven más de 48 horas.

Los piojos son insectos muy pequeños de color gris. Se agarran al pelo y se alimentan de sangre humana.

¿Cuándo sospechar piojos?

- ▶ Cuando hay piojos en el entorno (escuela, guardería, en la familia, amigos, etc.).
- ▶ Si tiene picores en la cabeza.
- ▶ Si hay huevos (liendres) en la base del cabello. Las liendres se parecen a la caspa. Son muy difíciles de eliminar.

¿Cómo buscar y eliminarlos?

Inspeccione completamente el cabello de todos los miembros de la familia con la ayuda de un peine comprado en la farmacia.



Mojar el pelo.



Aplicar generosamente un producto para desenredar el pelo.



Peinar el cabello con el peine normal.



Pasar el peine de piojos por el cabello: empezar a la base del pelo y continuar hasta la punta, mechón por mechón.



Entre cada pasada, limpiar el peine encima de un pañuelo para quitar los piojos o liendres.



Enjuagar el cabello.

Si se han encontrado piojos, repetir estos pasos 2 o 3 veces a la semana durante 1 mes.

No ha encontrado nada:

- ▶ Repita este control en una semana.

Ha encontrado liendres:

- ▶ Repita este control 2 veces a la semana.
- ▶ Permanezca vigilante, porque pueden aparecer piojos.

Ha encontrado piojos:

- ▶ Informe a la escuela o a la guardería de su hijo.
- ▶ El mismo día: compruebe todos los miembros de la familia y trate aquellos que tienen piojos.
- ▶ Use un cepillo diferente para cada miembro de la familia.



NOTA

En caso de una infección de piojos, no es necesario limpiar la ropa de cama, la ropa, los juguetes, etc.

¿Qué hacer si no funciona?

- ▶ Si, a pesar de estas medidas, los piojos no han desaparecido, puede comprar en la farmacia un producto a base de dimeticona que sofoca los piojos. En general, entre dos a tres aplicaciones son necesarias (al 1^{er} 8^{vo} y 15^{to} día). No existe ningún tratamiento preventivo.
- ▶ Si el producto no es eficaz, consulte con su pediatra para que le prescriba otro tratamiento contra los piojos.

El llanto del bebé

El llanto es un medio de expresión y comunicación del bebé. Es su manera de llamar la atención. Un bebé sano puede llorar hasta 2 a 3 horas al día, lo más a menudo por la tarde o por la noche.

Poco a poco, aprenderá a diferenciar las lágrimas que expresan el hambre de los que muestran el malestar o dolor.

Durante los primeros meses, un bebé no tiene caprichos. A veces, nada les calma y no es nada grave. Puede acostar su niño boca arriba en su cama, dejarle en la oscuridad e ir a verle cada 10 a 15 minutos hasta que se calme.

¿Por qué llora el bebé?

- ▶ Tiene hambre.
- ▶ Está cansado.
- ▶ Tiene calor o frío.
- ▶ Tiene el pañal sucio.
- ▶ Está perturbado por un ruido o la luz. Está en una posición incómoda.
- ▶ Tiene que evacuar el exceso de tensión acumulada durante el día antes de dormir.
- ▶ Necesita sentirse seguro, ser tranquilizado, estar en contacto con su entorno.

También puede llorar sin motivo.

Cómo puedo calmarle?

- ▶ Compruebe si tiene hambre, frío o si el pañal está sucio.
- ▶ Tómelo en sus brazos para tranquilizarle y mécele caminando unos pasos.
- ▶ Háblele suavemente. Déle un baño para relajarse. Hágale un masaje, sobre todo en el estómago si tiene gases.
- ▶ Déle un chupete, si tiene uno, ya que chupar calma su ansiedad y le tranquiliza.



IMPORTANTE

El llanto de su bebé parece excesivo o diferente al habitual:

- ▶ Lléve a su hijo al pediatra o al hospital.

No soporta más el llanto de su hijo:

- ▶ Nunca sacuda a su hijo: cuando se sacude a un bebé, la cabeza hace un movimiento violento de adelante hacia atrás que puede ser fatal o causar graves daños a su cerebro.
- ▶ No grite.
- ▶ Acueste a su hijo cómodamente en la cama y salga de la habitación.
- ▶ Consulte a una persona de confianza (familia, vecinos, amigos, etc.) para ayudarle a cuidar de él.

No dude en ponerse en contacto con un centro de emergencia que cuidará a su hijo mientras descansa un poco.

Señales de advertencia

Si su hijo presenta una de estas señales de advertencia, acuda a un servicio de emergencia, a un servicio de urgencias pediátricas o consulte rápidamente con su pediatra.

Signos de enfermedades graves

Consulte inmediatamente al médico si, a pesar del tratamiento contra la fiebre, aparecen los siguientes signos:

- ▶ su hijo tiene la piel de un color azul-gris o los labios azules
- ▶ está muy cansado, ansioso y se siente muy mal
- ▶ su cuerpo está blando como una muñeca o se niega a moverse
- ▶ está demasiado débil para llorar o grita cuando intenta tocarle o moverle
- ▶ llora continuamente sin motivo aparente y tampoco encuentra consuelo en sus brazos
- ▶ cuesta despertarlo o no responde
- ▶ mira al vacío y se niega a jugar
- ▶ tiene un comportamiento anormal o está desorientado.

Signos de deshidratación

Consulte inmediatamente al médico si, a pesar de sus intentos de rehidratación (véase el capítulo sobre la diarrea y los vómitos, p. 30), su hijo:

- ▶ no ha orinado desde hace más de ocho horas
- ▶ llora sin lágrimas
- ▶ tiene ojeras
- ▶ está cansado y letárgico
- ▶ su boca y sus labios están secos y agrietados.

Difficultad respiratoria

Consulte inmediatamente al médico si su hijo:

- ▶ hace más esfuerzo del normal para respirar
- ▶ gime con cada respiración
- ▶ tiene una respiración sibilante y rápida
- ▶ tiene los labios azules
- ▶ tiene episodios de pausas respiratorias y le cuesta controlar su respiración
- ▶ está agotado.

Dolor testicular

Consulte inmediatamente al médico si su hijo:

- ▶ tiene dolor en un testículo.

No quiere andar

Consulte rápidamente al médico si su hijo:

- ▶ se niega a caminar
- ▶ llora cada vez que intenta caminar.

Signos de diabetes

Consulte rápidamente al médico si su hijo:

- ▶ orina con frecuencia y en grandes cantidades
- ▶ tiene una sed excesiva
- ▶ bebe varios litros de líquido al día
- ▶ está muy cansado y ha perdido peso.



ATENCIÓN

De 0 a 3 meses

Consulte inmediatamente al médico si:

- ▶ la temperatura de su bebé supera los 38°C
- ▶ se vuelve muy pálido
- ▶ tiene un comportamiento inusual (por ejemplo si llora débilmente)
- ▶ vomita con frecuencia o en chorro
- ▶ tiene unas heces muy líquidas y defeca muy frecuentemente
- ▶ tiene el ombligo hinchado y rojo, o con pus.

Información práctica

Hospital Infantil
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève
 022 372 40 00

Urgencias pediátricas
Avenue de la Roseaie 47, 1205 Genève
 022 372 45 55

Impressum

Este folleto fue realizado por Dr. Noémie Wagner, Prof. Klara Posfay-Barbe y Sra. Olivia Fahrni en colaboración con el grupo de información para pacientes y familias (GIPP - groupe d'information pour patients et proches) de los HUG (Hospitales Universitarios de Ginebra) y con el apoyo de las siguientes instituciones o fuentes:

- ▶ El sitio web www.monenfantestmalade.ch, para los capítulos sobre la diarrea y los vómitos, las erupciones en las nalgas y las señales de advertencia.
- ▶ El departamento de salud del cantón de Basilea-Ciudad para los capítulos sobre los dientes, las vacunas, el estreñimiento y los peligros de la vida cotidiana.
- ▶ La Sociedad Suiza de Pediatría para los capítulos sobre la fiebre, la tos, los dolores de garganta y las señales de advertencia.
- ▶ El CRIPE (Centre de référence pour les infirmières Petite Enfance) del Cantón de Vaud - AVASAD (www.avasad.ch), especialmente para las páginas "La alimentación del lactante y del niño", "La fiebre", "La nariz tapada: lavado nasal", "El llanto del bebé" y "Prevención de la muerte súbita del lactante".
- ▶ El Instituto Nacional de la Salud Pública de Quebec para los capítulos sobre la vitamina D, el hierro y el resfriado.
- ▶ La Oficina de niños y jóvenes (SSEJ) DIP, Ginebra para el capítulo sobre los piojos (ge.ch/enfance-jeunesse/publications).
- ▶ La Sociedad Suiza de Nutrición para la tabla en el capítulo sobre la alimentación de lactantes y niños pequeños.

Con el apoyo profesional y financiero de migesplus.ch
www.migesplus.ch – información sobre cuestiones de salud en varios idiomas