



Temas básicos de salud infantil

*Fiebre

La fiebre no es una enfermedad y, lejos de ser un enemigo, es una parte importante de las defensas del cuerpo contra la infección. Muchos bebés y niños presentan fiebre alta con enfermedades virales menores. Aunque una fiebre sea para nosotros un signo de que se podría estar presentando una batalla en el cuerpo, dicha fiebre está luchando a favor de la criatura y no en contra.

La mayoría de pediatras considera que un menor tiene fiebre cuando supera los 38,5°C, si se llega o superan los 39°, avisad al medico sin dilación

Las causas más comunes de la fiebre en un menor son:

- Infecciones bacterianas o virales
- Enfermedades tipo gripe o resfriados
- Dolor de garganta y faringitis estreptocócica
- Infecciones del oído
- Gastroenteritis viral o gastroenteritis bacteriana
- Bronquitis aguda
- Infecciones urinarias
- Infecciones de las vías respiratorias altas, como amigdalitis, faringitis o laringitis

Que debemos hacer en caso de fiebre

- No se debe arropar a alguien con escalofrío.
- Se debe retirar el exceso de ropas o mantas, ya que el ambiente debe ser confortablemente fresco; por ejemplo, una capa de ropa ligera y una sabana delgada para dormir. Si el cuarto está caliente o sofocante, se puede utilizar un ventilador.
- Un baño con agua tibia o con esponja puede ayudar a refrescar a alguien que tenga fiebre. Esto es especialmente efectivo después de administrar un medicamento (de otro modo la temperatura podría subir de nuevo).
- No se deben usar baños fríos ni frotar alcohol, ya que estos refrescan la piel, pero a menudo empeoran la situación causando temblores, lo cual eleva la temperatura corporal central.

- Se recomienda tomar muchos líquidos, si puede ser bebidas azucaradas.
- No fuerce al niño a comer si no lo desea.
- No obligue a su hijo a permanecer en la cama, si el único motivo es la fiebre. Seguramente el niño se encontrará mejor si puede realizar alguna actividad.
- Los antibióticos no bajan la temperatura. De hecho, la mayoría de los cuadros infecciosos infantiles están causados por virus. Estas infecciones víricas son insensibles a la acción de los antibióticos y acostumbran a curarse por sí solos.

Medicamentos.

El medicamento que se debe usar en un primer momento, salvo en situaciones excepcionales, es el paracetamol.

*DALSY

*APIRETAL

Cuando los alternas (Dalsy/Apiretal) se los puedes dar cada 4 horas., recordad que la mejor manera de dárselo es siempre con jeringuilla y de golpe

*FEBRERECTAL, son supositorios, es para niños que no hay manera con el jarabe, lo vomitan lo escpen etc

Nos debe preocupar la fiebre si,

- Letargo
- Dificultad respiratoria
- Tiene menos de 3 meses de edad
- Muestra rigidez en el cuello
- Presenta puntos púrpura en la piel
- Presenta convulsiones
- La fiebre excede los 39,4° C
- La fiebre persiste por más de 24 horas aún bajo tratamiento o está acompañada de otros síntomas, tales como vómito



Termómetros (Estela Bermejo)

Termómetro de vidrio

También es llamado termómetro de mercurio. Se trata de un pequeño tubo de vidrio con una línea planteada en el interior. Esta línea es el mercurio que se encuentra contenido en una burbuja a un extremo del termómetro.

A medida que el mercurio se calienta, éste se mueve hacia la parte superior del tubo. En el interior del termómetro hay una escala de número que indican la temperatura. También puede tener una flecha que indica la temperatura normal, es decir 37 grados centígrados.

Antes de utilizarlo, el termómetro debe marcar una temperatura inferior a 35.5 grados. Si no es así, la medición puede ser inexacta.

Termómetro digital

Existen muchas clases de termómetros digitales, por lo que la lectura de las instrucciones antes de utilizarlo por primera vez, es fundamental para su uso adecuado.

Este tipo de termómetros tiene una ventana que muestra los grados en números. Cuando ha alcanzado la temperatura exacta emite un pitido que indica que ya puede ser retirado.

Termómetro timpánico

Este tipo, también llamado ótico, funciona con un sistema de rayos infrarrojos. Estos valoran la temperatura del tímpano a partir del calor irradiado por el mismo.

Es un buen método de medición de temperatura. Su mayor ventaja estriba en la rapidez de su funcionamiento (su lectura es prácticamente instantánea), por lo que su uso es muy adecuado en los niños. Además, puede ser utilizado en presencia de otitis, cerumen. Su mayor inconveniente es el alto coste económico del aparato.



*Estreñimiento

El estreñimiento suele aparecer en los primeros días junto a nuestro hij@. Las causas de este trastorno en los niños pueden ser muy diversas e incluyen factores psicológicos y a veces una especie de hierbas que suelen dar a los menores para que estén tranquilos durante el viaje del orfanato al lugar de la entrega.

Algunas causas, a parte de las mencionadas hierbas podrían ser:

- * Dieta inapropiada
- * Cambios en la dieta
- * Falta de ingestión de líquidos: los líquidos favorecen la evacuación al humedecer el intestino, por eso es muy importante beber a lo largo del día agua o zumos de frutas.
- * Necesidad de controlar los esfínteres: la retirada del pañal es un paso importante en el crecimiento del niño, pero puede originar cierta fobia al váter. Ahora el pequeño tiene que interrumpir sus juegos para ir al servicio, una situación que resuelven aguantándose.
- * Cambios en su entorno: en ocasiones, el estreñimiento es una forma de llamar la atención al adulto por una situación afectiva que se esté viviendo.

A pesar de que también existen causas fisiológicas que expliquen este trastorno, en muchos casos la aparición del estreñimiento se debe a una alimentación escasa en fibra o a la falta de hábito en los niños.

Se considera que un niño está estreñado si:

- *Las heces son duras, secas
- *Los lactantes alimentados con leche artificial efectúan menos de tres deposiciones a la semana.
- *Las evacuaciones son dolorosas o incompletas.

Consejos

*Por las mañanas ponle un poco de vaselina en el ano para que no duela la evacuación

*A partir de los 6 meses se puede jugar un poco más con la dieta para solucionar el problema del estreñimiento, puesto que el niño empieza a tener una alimentación más variada. Una vez se ha introducido el gluten en la dieta del niño, las papillas y biberones pueden prepararse con cereales integrales o con avena. Las papillas se pueden endulzar con un poquito de miel. Se aconseja el consumo regular de verduras (y de frutas (como siempre evitando el plátano y la manzana). Además un aporte importante de líquidos.

*En los niños menores de 2 años, además de las medidas dietéticas que ya hemos comentado deben seguirse otras medidas de tipo higiénico. Se aconseja seguir un horario de alimentación regular y dentro de un ambiente tranquilo y agradable. Es fundamental también mantener la zona del pañal siempre en un buen estado: cambio de pañal regular y extrema higiene. Si aparecen lesiones locales, se recomienda la aplicación de pomadas anti-inflamatorias y cicatrizantes, 2 o 3 veces al día.

*El agua es importantísima para evitar y poner fin al estreñimiento, sobre todo en la época estival, cuando hace más calor y el niño tiene tendencia a sudar.

*Si lleva dos o tres días sin evacuar, podéis probar con un supositorio de vaselina para lactantes, después de ponérselo, aguántadle un ratito cerrándole con los dedos el ano para que no lo expulse.

Cambio de pañales

Cambiar al bebé en cuanto está mojado, es la regla esencial. Y durante los primeros meses, eso significa hacerlo muy a menudo: unas 5 o 6 veces al día!

No cambiarles antes de las comidas, sino después.

En cada cambio, limpiar cuidadosamente las nalgas con agua tibia con una esponjita una leche de limpieza muy suave, y aclarar.

No utilizar guantes de limpieza, son demasiado ásperos y son "nido de microbios".

Usar la mano de la madre (o del padre)

Elegir tejidos suaves para limpiar, sin frotar.

Por último aplicar sobre las nalgas del bebe una crema protectora con el fin de aislarlas y de neutralizar los agentes irritantes.



*Los ojos

-Lagrimales Obstruidos

Los lagrimales obstruidos son muy frecuentes en el bebé. Se manifiestan por la constante presencia de lágrimas y legañas.

Nuestra experiencia nos dice que esta obstrucción lagrimal desaparece espontáneamente con el tiempo.

¿Que Hacer?

1. Lavar los ojos del bebé con suero fisiológico, una o dos veces, para limpiar su interior de residuos legñosos.
2. Realizar un suave masaje en la pared de la nariz próxima al ojo, donde se encuentra el lagrimal, durante cinco minutos. Así se facilita el paso de la lágrima desde el ojo hasta la nariz.
3. Limpiar párpados y pestañas delicadamente y con cuidado eliminando los restos de legañas y bacterias presentes en el exterior de los ojos. (la manzanilla va muy bien)

Si repite este proceso 2 ó 3 veces al día podrá prevenir las infecciones en la mayor parte de los casos.

-La Conjuntivitis

La conjuntivitis es la inflamación de la conjuntiva, es decir, del tejido que recubre la superficie blanca del ojo. Por esta razón el ojo del bebé se vuelve rojo y produce más lagrimeo y legañas. Las legañas, por otra parte, son moco que se ha desecado en mayor o menor grado.

La conjuntivitis es frecuente en el bebé y el niño. Todos los virus y bacterias son nuevos para él y su pequeño cuerpo debe aprender a luchar contra todo tipo de infecciones. No te asustes si la conjuntivitis se produce varias veces, especialmente durante el invierno. Es más que normal, pero ya sabes, en caso de duda, consulta a tu Pediatra o Farmacéutico, están para ayudarte.

¿Que Hacer?

Por las mañanas, después de dormir, las legañas son más secas y pegan los párpados entre sí, lo que le impide abrir los ojos.

1. **Nunca debe intentarse abrirlos en seco.** Humedézcalos un poco primero, puede hacerlo utilizando Toallinets, que facilitan su limpieza a la misma vez que permiten humedecer la superficie del ojo en condiciones de esterilidad, resblandeciendo las adherencias sin dañar la delicada piel del bebé.

2. Durante el día, la conjuntivitis suele producir gran cantidad de lagaña, recomendamos limpie los ojos de su bebé tres veces al día

3. Recomendamos que el medico diagnostique y de si considera necesario una medicación adecuada



*Los oídos

La otitis es una infección que puede afectar al oído interno o al oído externo, y que puede aparecer de repente y doler sólo unos cuantos días, o bien empezar a doler poco a poco y repetirse durante un largo período de tiempo.

Síntomas

- Le duele el oído.
- Le pica.
- No oyes bien
- Tiene fiebre.
- Le dan escalofríos.
- Esta nervioso o se enfada fácilmente.
- se encuentra inquieto
- Si vomita.
- Si tiene diarrea.

Hay que mantener el oído seco y limpio, pero nunca, limpiar con bastoncillos u otros utensilios para limpiar más adentro del oído externo.

Es aconsejable una visita medica inmediata, para que el problema no se haga mayor



*Diferenciar los síntomas de una gripe y de un resfriado

Características	GRUPE	RESFRIADO
Comienzo	De golpe	Poco a poco
Fiebre	38°-41°	A veces
Dolor muscular	Sí	No
Dolor de cabeza	Muy fuerte	A veces
Dolor de espalda	Sí	No
Estornudos	Pocos	Sí
Dolor al tragar la comida	A veces	Sí
Picor en los ojos	A veces	Sí
Muchos mocos	A veces	Sí
Tos	A veces	

(<http://www.farmaceuticonline.com>)

*La Tos

La tos no es una enfermedad. Su presencia nos avisa de que hay algo que no acaba de funcionar bien del todo.

También ayuda a tener el aparato respiratorio en buenas condiciones aunque es un poco ruidosa.

1. Tos seca: Es la que se presenta cuando pica la garganta y no hay mucosidad.
2. Tos blanda: produce expectoración y ayuda a expulsar la mucosidad de la garganta y los bronquios.

Cuando duermen, están relajados, producen mucosidades en la garganta que tienen que expulsar. La tos es el mecanismo de defensa que permite echar fuera esas secreciones. Por lo tanto, es aconsejable dormir con la cabeza más alta, añadiendo una almohada de más.



*Los Dientes

Los dientes aparecen por pares homólogos, generalmente en el siguiente orden:

- * Incisivos centrales inferiores (6 a 8 meses)
- * Incisivos centrales superiores (8 a 10 meses)
- * Incisivos laterales superiores (8 a 10 meses)
- * Incisivos laterales inferiores (10 a 15 meses)
- * Primeros molares inferiores y luego los superiores (12 a 15 meses)
- * Caninos inferiores y luego los superiores (18 a 24 meses)
- * Segundos molares inferiores y luego los superiores (24 a 36 meses)

Molestias locales de la erupción

Si bien la erupción es un proceso natural, muchas veces la aparición de los dientes está precedida de algunas manifestaciones molestas para el niño que lo ponen irritable.

Lo más característico es la gran salivación y la comezón de las encías, que hace al niño morder con fuerza sus dedos, el biberón, el chupete o cualquier otro elemento a su alcance. todas esas molestias desaparecen cuando los dientes rompen la encía y dejan de hacer presión debajo de ellas.

Estas molestias suelen manifestarse con más intensidad a las horas de comida y cuando el niño está acostado porque en esas circunstancias aumenta la irrigación sanguínea y por lo tanto la actividad celular. es probable que en estas circunstancias rechace el alimento aunque tenga hambre y que también altere su ritmo normal de sueño. para aliviarlo es recomendable frotar sus encías con el nudillo de los dedos unos minutos antes de empezar a comer, o bien pasarle algún elemento para que muerda; en el comercio venden algunos elementos de plásticos que ayudan para ese efecto.

El chupete o la costumbre de llevarse el dedo a la boca preocupan a muchos padres que piensan que pueden interferir con el crecimiento normal de los dientes. Los últimos estudios realizados a este respecto indican que el chupete no es dañino siempre y cuando se abandone antes de los dos años de edad.



Cuidados de la piel en los niños

Si su hijo presenta algún tipo de lesión o manifestación anormal en la piel debe ser evaluado por el médico pediatra o el dermatólogo infantil ya que existen innumerables tipos de enfermedades que necesitan de un adecuado diagnóstico y para hacer esto posible es imprescindible ver y examinar al paciente en su conjunto."

El baño y sus cuidados

Los niños pueden realizar el baño diariamente pero se recomienda que su duración no sea mayor de 25 minutos.

El agua debe tener una temperatura de 30 a 32 grados centígrados y la temperatura ambiental estar entre los 24 a 26 grados centígrados

No usar en niños jabones perfumados o espumas para baño ya que pueden favorecer a la presencia de irritaciones y secar la piel.

La piel seca "pica" y en el niño son frecuentes la aparición de lesiones de rascado y sobre infección de las mismas que pueden empeorar el cuadro.

Se recomiendan jabones de glicerina neutros o jabones de avena que tienen las características de mantener una adecuada hidratación cutánea.

El shampoo debe ser hipoalergénico (hay muy buenos a nivel comercial) o en su defecto usar el mismo jabón.

Por una cuestión de practicidad el lavado de cabeza debe ser previo al lavado del cuerpo.

El bebé se siente reconfortado en el agua.

El secado del bebé debe ser metódico evitando dejar lugares húmedos y usando toallas suaves preferentemente de algodón.

En algunos niños con predisposición a piel seca se recomienda el uso de cremas hidratantes suaves de marcas reconocidas, es el médico pediatra o dermatólogo quien le recomendará la adecuada para su hijo.

La Dermatitis del Pañal presenta un área de piel irritada y enrojecida

Esta zona afectada suele quedar delimitada por los márgenes del pañal, respetando los pliegues inguinales cuando se trata de una dermatitis del pañal común.

Consejos para prevenir la Dermatitis del Pañal

- Realizar cambios frecuente de pañales.
- Limpieza en cada cambio del pañal con aceite de cocina común.
- Uso de pañales descartables y con buenas propiedades absorbentes.
- Uso de cremas protectoras a base de zinc o vaselina.
- Si presenta dermatitis del pañal se recomienda que el bebé esté desnudito para acelerar el secado de la zona afectada.
- Ante una dermatitis del pañal debe consultar con el pediatra.

Uso de perfumes, lociones y colonias

En la práctica diaria es frecuente ver el interés de los familiares en el uso de lociones o perfumes en los niños.

No es recomendable esta práctica en niños pequeños ya que es alto el porcentaje que presentan reacciones a estos productos.

En caso de usarlos no colocarlos directamente sobre la piel del niño, se puede intentar poner unas gotitas (3 o 4) en la ropa más externa pero en caso de aparecer la mínima irritación de piel se suspenderá de forma inmediata

La Dermatitis Atópica

La dermatitis atópica, también llamada eczema, es un trastorno alérgico de la piel que normalmente aparece en los bebés o niños muy pequeños, y puede durar hasta la adolescencia o la edad adulta. El eczema provoca comezón, enrojecimiento y descamación.

¿Cuáles son los síntomas del eczema?

La distribución del eczema puede variar según la edad. En bebés y niños pequeños, el eczema suele aparecer en la cara, la parte externa de los codos y en las rodillas. En los niños mayores y en los adultos, en cambio, tiende a manifestarse en las manos, los pies, los brazos y en la parte posterior de las rodillas. A continuación, se enumeran los síntomas más comunes del eczema. Sin embargo, cada niño puede experimentarlos de una forma diferente. Los síntomas pueden ser:

- Piel reseca, con comezón.
- Pequeños bultos que se abren y exudan al rascarse.
- Enrojecimiento e inflamación de la piel.
- Engrosamiento de la piel (en el caso de eczema crónico).

El rascado y frotamiento excesivos pueden rasgar la piel y provocar una infección. Algunos niños sólo tienen unos cuantos episodios de eczema, mientras que otros niños tendrán dermatitis atópica hasta que sean adultos.

Los síntomas de eczema pueden parecerse a los de otras condiciones de la piel. Siempre consulte al médico de su hijo para el diagnóstico.

Control de los síntomas del eczema:

Las siguientes son sugerencias para el control del eczema:

- Evite el contacto con agentes irritantes, según lo indique el médico de su hijo.
- Bañe a su hijo regularmente, use humectantes y aplique técnicas para el buen cuidado de la piel.
- No utilice jabones fuertes. Solicite a su médico que le recomiende una marca.
- Asegúrese de que las uñas de su hijo estén cortas, ya que, al rascarse, es posible que se produzca una infección.
- Utilice lociones lubricantes al menos una vez al día. Solicite al médico de su hijo que le recomiende una marca.