

Dengue

El dengue es una enfermedad viral transmitida al hombre por el mosquito Aedes y por lo general se contrae en regiones cálidas y zonas de actividad del mismo.

El comienzo es repentino con fiebre alta, escalofrío, molestia intensa (“rompeshuesos”), dolor de cabeza, espalda y extremidades, acompañadas de dolor de garganta, postración y depresión.

La fase febril inicial dura de a 3 a 4 días de manera típica y va seguida de una remisión de unas horas a dos días y se acompaña de síntomas similares pero, por lo general, más leves que los de la primera fase.

El exantema (es una erupción de la piel, que aparece de manera aguda) puede ser escarlatiforme, maculopapular y petequeal. Se presenta primero en el dorso de las manos y de los pies y se disemina a brazos, piernas, cuello y tronco, pero rara vez en la cara. Dura unas cuantas horas o unos días y puede ir seguido de descamación.

Se considera una enfermedad grave y como tal el niño debe ser enviado lo más temprano posible a su pediatra para evitar consecuencias fatales.

Programas de prevención de alcohol, tabaco y drogas

Los programas de prevención deben diseñarse para realzar los “factores de protección” y darle marcha atrás o reducir los “factores de riesgo” conocidos. Los factores de protección son aquellos que reducen la posibilidad de que usen drogas. Los factores de riesgo son los que aumentan la posibilidad de que usen drogas. Los factores de protección comprenden lazos fuertes y positivos dentro de una familia, vigilancia por parte de los padres; claras reglas de conducta que se aplican constantemente dentro de la familia; participación de los padres en la vida de sus hijos; éxito en la escuela, lazos fuertes con instituciones, como organizaciones escolares y religiosas; adopción de las normas convencionales sobre el abuso de drogas.

Los factores de riesgo comprenden ambientes caóticos en el hogar, especialmente en los que los padres abusan de sustancias o sufren enfermedades mentales; crianza ineficaz, en particular con niños de

temperamento difícil o trastornos de conducta; falta de apego y cariño mutuo; conducta tímida o agresiva no apropiada en la clase; fracaso en la escuela; insuficientes conocimientos prácticos para hacerle frente a la sociedad; afiliación con compañeros pervertidos o con compañeros que muestran conducta pervertida; y percepción de que en el marco de la familia, el trabajo, la escuela, los compañeros y la comunidad se aprueba la conducta relacionada con el uso de drogas.



Problemas de oídos

Los síntomas más comunes de una infección aguda del oído son el dolor y la fiebre. Si su niño es demasiado pequeño para decirle qué le duele, él o ella puede llorar o halarse la oreja. Su niño también puede estar irritado o desanimado, tener dificultad para oír o no tener ganas de comer o dormir.

Los niños pueden tener mayor riesgo de tener infecciones de oído si:

- Están rodeados de gente que fuma.
- Han tenido infecciones de oído antes.
- Otros miembros de su familia han tenido infecciones de oído.
- Van a una guardería infantil; puesto que allí están más expuesto a más gérmenes y virus.
- Nacieron antes de tiempo o tuvieron que bajar de peso antes de nacer.
- Tienen resfriados u otras infecciones con frecuencia.
- Los acuestan tomando biberón.
- Usan tetetas.
- Hablan por la nariz por causa de adenoides grandes que bloquean la trompa de eustaquio.
- Tienen alergias con congestión nasal.

Cómo prevenir la enfermedad diarreica aguda

- No le dé a su hijo agua sin hervir.
- Mantenga limpia y tapada la taza del baño.
- Lave bien con agua hervida las frutas y verduras.
- Lávese las manos antes de cocinar; así como también, antes y después de ir al baño.
- Amamántelo durante los primeros seis (6) meses de vida.
- Hierva siempre la leche (para niños mayores de 1 año).
- No dé al niño biberón, ni tetetas.

Signos de peligro en enfermedad diarreica aguda

- Ojos hundidos.
- Inquieto, irritable.
- Bebe desesperadamente.
- Revisar pliegue cutáneo.

Problemas de garganta en los niños

La mayoría de infecciones de la garganta generalmente la acompañan catarros o gripes y están originadas por virus. Por lo general producen dolor y molestia pero solo duran de a 2 a 4 días y se curan por sí solas sin antibióticos.

Una de las causas de consulta más frecuentes en la atención médica a los niños pequeños es la presencia de fiebre y dolor de garganta. Este motivo de consulta suele complicarse porque la presencia de fiebre alta en un niño de corta edad es motivo de angustia para los padres, que en numerosas ocasiones se plantean si es necesario dar antibiótico o no al niño, por la presencia de bacterias (estreptococo beta hemolítico del grupo A) en el origen del proceso, y lo exigen a los pediatras.

En la práctica, los diferentes estudios realizados muestran que casi el 80 % de los niños que presentan este problema son finalmente tratados con antibióticos. Sin embargo, al analizar los datos rigurosamente para ver si este tratamiento era necesario se demuestra que solo el 20% lo necesitaba, al ser inmensa mayoría de los casos de origen viral y, por tanto, no susceptibles de tratamiento antibiótico ya que este es ineficaz contra los virus.

Para el cuidado apropiado en el hogar:

- Continúe alimentando y dando líquidos a los niños, especialmente leche materna cuando estén enfermos.
- Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes en los niños.
- Evite el maltrato y descuido de los menores y tome las medidas adecuadas cuando ocurran.
- Asegure que los hombres participen activamente en el cuidado de sus hijos y se involucren en los asuntos relacionados con la salud reproductiva de la familia.



Cómo tratar la diarrea en casa

- Continúe amamantando a su hijo(a), aumente la frecuencia de la alimentación.
- Ofrezca mayor cantidad de líquidos.
- Identifique signos de deshidratación.
- Lleve al niño inmediatamente al médico si no mejora o tiene signos de deshidratación o disentería (sangre en las deposiciones).

Cómo prevenir la infección respiratoria aguda

- Vacune a su hijo con las vacunas recomendadas, de acuerdo al esquema.
- Amamántelo durante los seis (6) primeros meses de vida.
- Dele alimentación adecuada a su edad.
- No lo exponga al humo de la leña y de cigarrillo.
- Asista a los controles de crecimiento y desarrollo.



Niñas y Niños



Nutrición

La nutrición adecuada es indicador de salud en lo biológico y lo social, debe ser objetivo básico de toda sociedad y de toda familia en lo particular.



Alimentación por seno exclusivo (leche materna)

La lactancia materna es la alimentación con la leche de la madre. Es un alimento único que permite transmitir las defensas de la madre al niño y a la vez fortalecer el vínculo materno – infantil. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de nacido; esta se mantendrá, introduciendo alimentación complementaria lenta y progresivamente desde los seis meses, al menos durante el primer año de vida del bebé. La primera leche elaborada por la mujer, después del parto, se llama calostro y se caracteriza por su alta concentración de inmunoglobulinas, que cubren y protegen el tracto gastrointestinal del recién nacido. Eso ayuda a protegerlo hasta que su propio sistema inmunológico funcione correctamente. Tiene también un efecto laxante suave que facilita la expulsión de meconio (primeras heces del recién nacido).

Beneficios para el bebé:

- Tiene la proporción ideal de nutrientes.
- Amamantar crea y mejora la relación madre-hijo.
- Tiene también factores de crecimiento cerebral.
- La grasa de la leche materna incluye una lipasa, enzima que ayuda a digerir la leche; por lo tanto, su digestión es más fácil y eficiente.
- Transmite inmunidad pasiva.
- Provee al bebé de alimento durante sus primeros 6 meses de vida.
- Disminuye la gravedad de las alergias.
- Disminuye el riesgo de infecciones respiratorias, digestivas, de las vías aéreas superiores y de otitis.
- Disminuye considerablemente el riesgo de muerte súbita.
- Disminuye el riesgo de obesidad.
- Disminuye el riesgo de diabetes tipo 1 y 2, de linfoma, hipercolesterolemia y de asma del futuro adulto.



Beneficios para la madre:

- Evita hemorragias después del parto.
- Reduce las posibilidades de adquirir cáncer de mama y de ovario.
- Mejora la mineralización ósea.
- La prolactina le ayuda a conciliar rápidamente el sueño.
- Ayuda a perder peso.

Ablactación: a partir del 6to mes de vida se deben introducir diferentes alimentos que nos aseguren el correcto desarrollo y buen estado de salud del bebé. Esto se conoce como ablactación. Es importante señalar que no se debe eliminar la leche materna mientras se incorporan estos nuevos alimentos. La importancia la ablactación es tal, que al adquirir durante el primer año de vida hábitos alimenticios sanos y equilibrados, le ayudarán al bebé a llevar una dieta saludable en los años venideros.



Importancia del juego en los niños

El juego es –además de una actividad placentera – necesaria para el desarrollo cognitivo (intelectual) y afectivo (emocional) del niño. El juego espontáneo y libre favorece la maduración y el pensamiento creativo. Los niños tienen pocas ocasiones para jugar libremente. A veces, consideramos que “jugar por jugar” es una pérdida de tiempo y que sería más rentable aprovechar todas las ocasiones para aprender todas las ocasiones para aprender algo útil. Por medio del juego, los niños empiezan a comprender cómo funcionan las cosas, lo que puede o no puede hacer con ellas; descubren que existen reglas de casualidad, de probabilidad y de conducta que deben aceptarse si quieren que los demás jueguen con ellos. Los juegos de los niños deberían considerarse como sus actos más serios. El juego espontáneo está lleno de significados porque surge con motivo de procesos internos que, aunque nosotros no entendamos, debemos respetar. Si se desea conocer a los niños – su mundo consciente e inconsciente – es necesario comprender sus juegos; observando estos descubrimos sus adquisiciones evolutivas, inquietudes, miedos, necesidades y deseos que no pueden expresarse con palabras y que encuentran salida a través del juego..

Importancia del sueño en los niños

Hasta el tercer o cuarto año se le debe permitir al niño dormir por una hora antes de la cena. Luego de este período se puede discontinuar el hábito pero posteriormente se debe retomar, ya que durante la niñez se requiere más sueño que durante la edad adulta. El niño deberá ser llevado a reposar todas las tardes un par de horas y, si goza de buena salud, dormirá profundamente hasta la mañana siguiente. No hay una regla definitiva acerca de la cantidad de horas que debe permitírsele dormir, ya que algunos requerirán más que otros. La regularidad sobre las horas en que se realice el descanso es el punto principal al que se le debe prestar y no se debe permitir que nada interfiera con eso, dejando al niño dormir sin molestias hasta que se despierte por sus propios medios.

Importancia de la consulta en los niños

Es necesario que la supervisión de la salud del niño o adolescente esté centrada en la familia y basada en la comunidad; es decir, que el cuidado de su salud se realice integrando aspectos de salud, educacionales y sociales.

Las visitas de supervisión de salud permiten al médico vigilar la salud física, el desarrollo y la relación padres – hijo. También ofrece una excelente oportunidad para facilitar la competencia, confianza y participación activa de los niños, adolescentes y sus familias.

Para la prevención de enfermedades:

- Lleve a los niños, en fechas previstas, a que reciban el esquema completo de las vacunas antes de que cumplan un año.
- Deseche las heces (inclusive la de los niños) de manera segura; y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos para dar de comer a los niños.
- Proteja a los niños en las zonas donde la Malaria es endémica, asegurándose de que duerman con mosquiteros tratados con insecticida.
- Adopte y mantenga los hábitos apropiados para la prevención de las personas infectadas por el VIH/SIDA, especialmente los huérfanos.



Signos inespecíficos de enfermedades graves

(1 semana a 2 meses)

- Diarrea.
- Deshidratación.
- Diarrea persistente.
- Problemas de alimentación o bajo peso.
- Estado de vacunación.

(2 meses a 4 años)

- Tos o dificultad para respirar.
- Diarrea.
- Deshidratación.
- Diarrea persistente.
- Disentería.
- Fiebre.
- Malaria.
- Sarampión.
- Desnutrición y anemia.
- Estado de vacunación.

Prevenga la deshidratación en los niños

El suero oral salva la vida del niño porque le ayuda a recuperar los nutrientes que pierde cuando tiene diarrea. Prepare el suero oral así:

- Lávese las manos.
- Tengo una botella a la mano que tenga la medida de un litro de agua potable previamente hervida y déjela enfriar al ambiente, no la nevera.
- Agregue el contenido de un paquete de suero oral y mezcle hasta que el suero se disuelva.
- El suero oral dura solo un día, se debe eliminar lo que sobra y preparar otro si es necesario.

Signos de peligro en menores de 5 años

Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia La Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia (AIEPI) es una estrategia elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) que fue presentada como la principal estrategia para mejorar la salud en la niñez en el año 1996. Enfoca la atención de los menores de cinco años de edad en su estado de salud más que en las enfermedades que ocasionalmente pueden afectarlos. De este modo, reduce las oportunidades perdidas de detección precoz y tratamiento de enfermedades que puedan pasar inadvertidas para los padres y para el personal de salud, con el consiguiente riesgo de agravarse y de presentar complicaciones. La AIEPI incorpora, además, un fuerte contenido preventivo y de promoción de la salud como parte de la atención. Así contribuye, entre otros beneficios, a aumentar la cobertura de vacunación y a mejorar el conocimiento y las prácticas de cuidado y atención de los menores de cinco años en el hogar, logrando contribuir con su crecimiento y desarrollo saludable.

Contenidos

- Signos inespecíficos de enfermedades graves.
- Tos o dificultad para respirar.
- Diarrea.
- Deshidratación.
- Disentería.
- Fiebre.
- Malaria.
- Sarampión.
- Desnutrición y Anemia.
- Estado de vacunación.
- Problemas de alimentación o bajo peso.
- Perinatal/ neonatal.
- Asma y síndrome bronco – obstructivo.
- Desarrollo.
- Salud oral.
- Maltrato, violencia y accidentes.
- Diabetes y obesidad.