



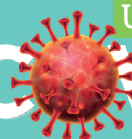
UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Cuidado de la salud de los niños en casa:

Manual para padres y cuidadores



UdeA responde al
COVID-19



Autoras:

Paula Andrea Anduquia Vásquez

paula.anduquia@udea.edu.co

Adriana María Ramírez Barrientos

adriana.ramirez@udea.edu.co

Grupo de apoyo:

Constanza Forero Pulido

Diana Patricia Montoya Tamayo

Indira Islem Tejada Pérez

John Fredy Correa López

Luz Carlota García Aguilar

Juan Guillermo Rojas

Luz Estella Varela Londoño

María Teresa Quintero Tobón

Martha Adiel Lopera Betancur

Rusbert Fernando Alvarez del Rio

Yaison Giraldo Giraldo

Diseño y maquetación:

Juliana Morales Urrego

Vicerrectoría de Investigación - Facultad de Enfermería
Universidad de Antioquia. 2020.



Este producto fue elaborado en el marco de la estrategia UdeA Responde al Covid-19; por el Grupo de Trabajo: Cuidado al paciente con COVID – 19

Contenido

4	Introducción
6	Infecciones respiratorias
8	Niños con enfermedad de Asma
12	Niños con enfermedad del corazón
15	Niños que presentan Infecciones gastrointestinales
18	Niños con Enfermedades crónicas
22	Otras consideraciones generales
25	Limpieza del hogar
26	Manipulación y preparación de los alimentos
28	Nutrición saludable

Introducción

Este manual está dirigido a mamás, papás, abuelos y cuidadores de niños que tenemos en casa. Aquí podrá encontrar información que facilitará la comprensión de algunos aspectos que pueden ser factores de riesgo para la salud de los niños. Cada uno de ustedes está llamado a propiciar un entorno familiar saludable.

Las pautas que se mencionan en este manual, además de considerar el cuidado de nuestros pequeños, también son de mucha utilidad para fortalecer nuestro autocuidado, cuidar de nosotros mismos, es la mejor manera de demostrarle a nuestra familia y a nuestros niños, que podemos también cuidar de ellos.

Para la Universidad de Antioquia es un gusto que se pueda compartir y leer este Manual con todos los integrantes del grupo familiar; con seguridad esta información será de mucha utilidad.

Encontrarán sugerencias de Raquel y Miguel, nuestros enfermeros guías; ellos compartirán los aspectos que debes tener presente en el hogar para cuidar de los pequeños.

¡Bienvenidos!

Sabían papás, abuelos y cuidadores que...



Las infecciones son una causa frecuente de consulta médica; por tanto, una preocupación para los padres y cuidadores de niños.

Es importante saber que la mayoría de las enfermedades son producidas por: bacterias y virus, la diferencia entre una y otra, determina si el niño requiere medicamentos como antibióticos, o no.

En estas páginas, encontrarás algunas explicaciones importantes relacionadas con las infecciones más comunes en niños.

Infecciones respiratorias

Existen varios tipos de virus y bacterias que ocasionan infecciones respiratorias. Pueden manifestarse como un simple resfriado (muy común en los niños), o por el contrario, llegar a generar enfermedades muy graves que ponen en peligro la salud y la vida de las personas. Actualmente, el mundo está enfrentando la pandemia más fuerte generada por un virus, su nombre es SARS-CoV2, el cual genera una infección respiratoria llamada Covid-19 y que de ser detectada a tiempo puede controlarse.

Así como este tipo de virus, existen otros que pueden afectar la salud de tu hijo. Es posible que la infección sea leve y los síntomas pasen rápidamente, o en cambio, afectarlo de tal forma que requiera atención hospitalaria.

Existen otros microorganismos o gérmenes como las bacterias, causantes de muchas infecciones que se adquieren en la comunidad; el medio ambiente, los cambios climáticos, la contaminación y otros factores, predisponen a las personas a contraer este tipo de afecciones.

La forma de contagio, o lo que se conoce como mecanismo de transmisión es fundamentalmente por contacto directo; es decir, de persona enferma a otra persona que no lo está. El período que tarda el virus o la bacteria para acomodarse en el organismo, crecer y reproducirse, de acuerdo con el tipo de germen puede variar entre 1 y 14 días. Por tal razón, en algunas ocasiones se puede contagiar a otro sin saberlo, ya que no necesariamente se deben tener síntomas que indiquen el desarrollo de la enfermedad.



Estas infecciones respiratorias pueden presentar diferentes síntomas de acuerdo con el microorganismo que las genera, entre los más comunes están: la fiebre, es decir temperatura mayor a 38.5 °C, tos, secreciones nasales, dificultad para respirar, comer, malestar general, cansancio y falta de apetito. El virus o la bacteria puede viajar a otros órganos o lugares del cuerpo y se pueden manifestar otros síntomas como las náuseas, el vómito y la diarrea. También existen condiciones especiales de salud en los niños como el asma y las enfermedades del corazón que los hacen más vulnerables ante las infecciones respiratorias, que, por lo general son ocasionadas por los virus.

Niños con enfermedad de Asma

El asma, es considerada como una inflamación en los pulmones, los síntomas más comunes son la tos, dificultad para respirar y se puede escuchar un “pito en el pecho” llamado *sibilancia*. Las crisis de asma con frecuencia se manifiestan con aumento de la tos, dificultad respiratoria, en ocasiones se acompañan de fiebre, un cuadro muy similar al de la gripa o el resfriado común, pero con la diferencia que el niño a medida que pasa el tiempo, siente mayor dificultad para respirar.

Miguel, nuestro enfermero hace algunas recomendaciones que se debes tener en cuenta para reducir las infecciones por los virus o bacterias en los niños con Asma:

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Al estornudar o toser, tápate la boca y la nariz con un pañuelo, descártalo inmediatamente. De no tener pañuelo, puedes taparte con el codo flexionado.
- Evita compartir artículos personales, comidas o bebidas.
- Trata de mantener los ambientes de la casa bien ventilados.
- En lo posible, debes tener el carné de vacunación de tu hijo al día.
- Evita el contacto con polvo, ácaros y humo del cigarrillo; se debe tener más precaución en estos días, ya que, al estar más horas dentro de la casa, no se recomienda



fumar en ella, hazlo en un espacio abierto o bien ventilado, donde los niños no tengan acceso para evitar que inhalen el humo de cigarrillo. Por otro lado, al empezar a salir a la calle, los niños se expondrán a la contaminación del aire y otras sustancias que pueden desencadenar una crisis de asma, por lo tanto, piensa si realmente es necesario que el niño salga contigo a la calle.

- Es importante las medidas de higiene: lávate bien las manos con agua y jabón en los momentos indicados, sobre todo después de llegar de la calle. Puedes usar también alcohol en gel, aunque éste, no reemplaza el lavado con agua y jabón, que es mucho más efectivo.
- También es importante, lavar con agua y jabón los objetos de uso habitual, como los juguetes.
- Evita el contacto con personas que presenten enfermedades respiratorias.
- En el caso de enfermedad por coronavirus, es recomendable el uso de mascarilla para los niños mayores de 3 años cuando esté en espacios públicos. En caso de tener que asistir con el niño al centro de salud u hospital, también es recomendable que la usen.
- Mantén la distancia de otras personas al salir a la calle, es por tu seguridad.
- No suspendas el tratamiento ordenado por el médico: ya sean las inhalaciones de rescate (dosis adicionales de los inhaladores, indicados por el médico tratante) o los medicamentos formulados para controlar la enfermedad.
- Siempre utiliza la cámara espaciadora para administrar el inhalador de acuerdo con las indicaciones del médico; recuerda que la cámara espaciadora permite que el medicamento sea fácilmente inhalado por el niño y llegue de forma correcta a los pulmones.

A continuación, Raquel te recuerda otros consejos importantes que debes tener presente a la hora de administrar los inhaladores de forma correcta:

- Verifica que el medicamento sea el correcto, lee en voz alta el nombre del inhalador y corrobora que sea el que le corresponde administrar en ese momento al niño.
- Retira la tapa plástica del inhalador.
- Agita el inhalador enérgicamente de 3 a 5 veces, esto hace que el medicamento se distribuya bien y se active para que sea efectivo cuando lo administre.
- Acopla o conecta el inhalador a la cámara espaciadora.
- Ubica y posiciona correctamente la mascarilla de la cámara espaciadora alrededor de la boca y nariz del niño. Siempre deben estar bien cubiertas. Es recomendable que el niño este sentado o de pie para que el medicamento tenga mayor efectividad. Si observas secreciones en la nariz del niño, primero limpia bien, para asegurar que el medicamento será inhalado de forma adecuada).
- Pulsa u oprime el inhalador una vez, saldrá una especie de humo (también es llamado puff)
- Mantén la posición de la cámara y mascarilla (en forma de L) con buen sello entre la cara y la cámara, para evitar la fuga del medicamento y así el niño pueda respirar e inhalar el medicamento. Debes contar entre 5 y 6 respiraciones o si prefieres, contar de 1 a 10 segundos. Este



conteo es para permitir el tiempo adecuado que debe tener el niño para inhalar el medicamento de forma correcta.

- Por lo general, el medicamento requiere de 2 puff. Para administrar la segunda dosis (o segundo puff), debes agitar de nuevo el inhalador y repetir el procedimiento. El tiempo de espera entre el primer puff o inhalación y el segundo, es de 1 minuto. Se debe esperar este tiempo para favorecer el efecto del medicamento.
 - Cuando termines las inhalaciones, retira el inhalador de la cámara espaciadora y tápalo con su respectiva tapa plástica.
 - Es importante enjuagar con agua la boca del niño y la zona de la cara que estuvo en contacto con la mascarilla de la cámara, para retirar los restos del medicamento que quedaron en la piel y la boca.
 - Lava con agua y jabón la mascarilla y la cámara espaciadora diariamente, sécala con un pañuelo limpio y guárdela.
 - Si el niño tiene ordenado más de un medicamento inhalador, debes esperar 20 minutos como mínimo para administrarle el segundo inhalador. Ten en cuenta los pasos correctos para su administración.
-
- En caso de presentar síntomas respiratorios como tos, dificultad para respirar y fiebre que no mejoren con el tratamiento habitual del niño, es preciso llevarlo a consulta por urgencias. Recuerda llevar los medicamentos, carné de vacunas, documentos del niño y la cámara espaciadora.

Niños con enfermedad del corazón

Las enfermedades que se relacionan con el corazón, pueden ser de dos tipos: las que están **presentes desde el nacimiento** y son llamadas congénitas y las que se pueden **desarrollar en algún momento del crecimiento del niño** por alguna situación de enfermedad que la cause, por ejemplo: una infección que involucre el funcionamiento del corazón y son llamadas adquiridas. Cuando el corazón se afecta, puede inflamarse, disminuir su capacidad de trabajo y ocasionar un deterioro delicado de la salud del niño, por lo que será necesario, acudir al hospital.

Por eso Miguel sugiere que si tu hijo tiene el diagnóstico médico de alguna enfermedad que afecta el corazón, es importante tener presente estos consejos:

Algunas infecciones, como por ejemplo el coronavirus, SARS Covid-19, puede desarrollar síntomas leves en niños que no tengan este tipo de antecedentes, pero otros, como los que tienen cardiopatías o enfermedades del corazón, pueden sufrir complicaciones y presentar secuelas o resultados graves en su condición de salud para el resto de su vida. Lo más recomendable es extremar los cuidados para prevenir la aparición de infecciones en estos niños.

Las Vacunas:

La vacunación en todos los niños es fundamental, es una medida que fortalece el sistema de defensa del cuerpo ante los ataques de virus y bacterias. Si tu hijo tiene antece-



denes cardiacos, es importante que tengas muy presente los periodos de vacunación, de tal forma que no se interrumpa el esquema. Actualmente, hay virus que aún no tienen vacuna y al no existir, aumenta el riesgo de contagio.

La Prevención:

Como dice un antiguo dicho popular: “es mejor prevenir que curar”. Esto se refiere a las actividades que puedes hacer en casa para evitar que tu hijo enferme fácilmente:

- Si algún adulto en casa está enfermo de gripa u otra enfermedad contagiosa, evita que esté en contacto con el niño. En caso que no sea posible, el niño debe estar a una distancia mayor de dos metros de la persona enferma.
- En lo posible que el niño evite abrazar, o saludar de beso a la persona enferma.
- Estimula al niño para que se lave las manos con agua y jabón cada vez que sea necesario.
- Los niños requieren de espacios sociales para compartir y construir relaciones con amigos; sin embargo, cuando se tiene una condición especial como una enfermedad del corazón, es importante identificar los momentos apropiados: si el niño presenta síntomas de malestar, fiebre, gripa, tos, no es conveniente para su salud estar en espacios donde haya numerosas personas, esto aumenta el riesgo de adquirir alguna infección respiratoria o de otro tipo, que pueda afectar su condición de salud.
- Los medicamentos que tu hijo tenga prescritos por su médico tratante, no deben ser interrumpidos o modificados en la dosis, en caso de dudas o interrupción de éstos, debes consultarlo con el médico que lo atiende o si es el caso, solicita una cita médica para aclarar dudas.
- Acude con tu hijo a las revisiones periódicas indicadas por el médico tratante, o llegado el caso, a la consulta por urgencias, si el niño llega a presentar algún síntoma que pueda poner en riesgo su salud.



Raquel te aconseja que si observas fiebre o síntomas de gripa, malestar general, el niño debe permanecer en casa, se debes extremar las medidas de aislamiento de los demás miembros de la familia y observar de cerca la evolución de los síntomas que el niño está presentando. Si presenta una mejoría en los siguientes 2 días, el niño puede continuar con su vida cotidiana, pero si empeora su condición y los síntomas son más fuertes, la fiebre no se calma, el niño está más débil y presenta otros síntomas como dificultad para respirar, deja de orinar, se le hinchan los pies, las manos o la cara, debes acudir con él al servicio de urgencias lo más pronto posible.

Niños que presentan Infecciones gastrointestinales

Los procesos infecciosos que afectan al aparato gastrointestinal, es decir, el estómago y todo el intestino, son causados por virus, bacterias y parásitos, muy comunes en la edad infantil. Los signos más claros que los niños presentan en la mayoría de los casos son: dolor de estómago y diarrea.

Se considera que es diarrea cuando las heces cambian de un estado sólido a líquido, puesto que hay una pérdida mayor de agua, esto hace que aumenten en número (cuando el niño va al sanitario por lo menos tres veces más de lo habitual) y puede ocurrir en condiciones más graves, que las deposiciones o episodios de diarrea sean mucho más numerosas, lo que afecta el estado de hidratación del niño. En este caso, si observas malestar general, debilidad, sed y decaimiento, presencia de vómito, fiebre y dolor de estómago, son síntomas que indican que debes consultar al médico con tu hijo. Ten presente que:

Mientras más pequeño sea el niño, mayor posibilidad tiene de deshidratarse rápidamente, es decir, los niños más pequeños, se deterioran con mayor facilidad que los niños más grandes.

Condiciones de salud especiales en los niños

Una recomendación importante es tener en casa la posibilidad de ofrecer suero de rehidratación oral a tu hijo cuando presente estos síntomas. Lo más recomendable, es tener a la mano el sobre de suero para prepararlo

en un litro de agua, este sobre contiene todos los elementos que se necesitan para mejorar la condición de hidratación. Otra alternativa es el frasco de suero que se consigue en farmacias. Recuerden papás o cuidadores que:

**Una vez preparado o des-
tapado el suero, se debe
consumir en un tiempo
menor a 24 horas**

Pasado este horario, debes preparar otro sobre o utilizar un frasco nuevo de suero, esto se debe hacer porque los componentes que tiene el suero, se van diluyendo con el paso de las horas y llega el momento en que deja de ser efectivo, por lo tanto, el niño no se hidratará de la forma esperada.



A continuación, Miguel te explicará la forma correcta de preparar el suero oral en casa: Una solución de suero hecha en casa puede prepararse de la siguiente forma: En un litro de agua potable o hervida, adiciona media cucharada de sal, media cucharada de bicarbonato y cuatro cucharadas de azúcar.

El sabor es diferente si lo comparamos con el frasco de suero que venden en las farmacias, pero es igual de efectivo cuando se trata de hidratar al niño. En cuanto a la cantidad que tu hijo puede beber, es a libre necesidad, lo que tolere recibir. Así presente vómito, la idea es que le ofrezcas a beber el suero, esto de alguna forma disminuye el riesgo que se deshidrate rápidamente. Si los síntomas de diarrea o vómito continúan por más de dos días sin mejoría, será necesario que lleves al niño a consulta médica.

Con relación a los alimentos, mientras el niño esté con malestar y síntomas, evita ofrecerle comidas irritantes, que contengan mucha grasa o estén condimentadas, esto hará que el estómago sea más sensible y menos tolerante a los alimentos y pueden empeorar los episodios de diarrea o vómito.

En el caso que hayas tenido que llevar al niño a consulta médica, es muy importante que los medicamentos que le hayan ordenado no se interrumpan, debes administrarlos en el horario oportuno y durante el tiempo indicado por el médico. Si llega a ocurrir que luego de tres días de haber iniciado el tratamiento notas que los síntomas que presenta el niño no mejoran o empeoran, es necesario recurrir de nuevo al hospital para una nueva revisión médica.

Niños con Enfermedades crónicas

Cuando hablamos de enfermedades crónicas, nos referimos a síntomas que presenta el niño en un período de tiempo mayor a 6 meses, algunos de esos síntomas se pueden controlar, pero el tratamiento que ayuda a su control, por lo general no ofrece una cura definitiva, por eso se dice que son crónicas, están presentes en la vida del niño indefinidamente.

Algunas de estas enfermedades los vuelven más vulnerables ante las infecciones causadas por virus o por bacterias. Una de ellas es la **diabetes**, en la cual los niveles de azúcar en la sangre se encuentran elevados más de lo normal, según la edad del niño, ya que las cifras varían: no es igual el nivel de azúcar en la sangre de un niño de 2 meses al de un niño de 10 años. El azúcar se encuentra en la gran mayoría de los alimentos y es controlado por una hormona que tenemos en el cuerpo llamada insulina, producida por el páncreas. Cuando un niño tiene diabetes y presenta una infección, su cuerpo sufre unos cambios internos que le generan estrés y el mismo organismo trata de corregirlo. Todo ese trabajo que realiza el cuerpo para volver a tener todo controlado, hace que se consuma la energía que tiene reservada, si esto ocurre en un niño sano, no sería problema, pero para el niño con diabetes, puede ocurrir que sus niveles de azúcar se aumenten mucho en la sangre y esto llegue a ser muy delicado para su salud.



En la medida en que los niveles de azúcar se alteren, los síntomas serán más fáciles de identificar: pérdida de apetito, náuseas, vómitos, dolor de estómago, mareo, dolor de cabeza, cambios en la orina (mucho o muy poca). Estos síntomas requieren que traslades al niño a un hospital para ser atendido oportunamente.

Los niños con enfermedad de diabetes pueden presentar dos tipos de complicaciones según el nivel de su azúcar en la sangre: el aumento (llamado también hiperglucemia) y en otros casos, la disminución de los niveles (llamado hipoglucemia). Este último, se debe al escaso aporte o consumo de los alimentos en el horario indicado por parte del niño; si a esto se le suma que a tu hijo se le administra insulina, tratamiento principal de la diabetes en los niños, puede llegar a generar una disminución de los niveles normales de azúcar en sangre y desencadenar síntomas como mareo, palidez, sueño, debilidad, sudoración fría, náuseas o vómito o en algunos casos, desmayos.

Esta condición de enfermedad, es una razón por la cual los papás y cuidadores deben estar preparados y seguir las indicaciones sobre el manejo correcto del medicamento, las actividades de ejercicio, una nutrición balanceada y las visitas de control con los médicos especialistas.

Durante la consulta con el médico o la enfermera, es importante que preguntes y recibas información y educación sobre el manejo del equipo para el control de los niveles de azúcar en sangre, los valores de los niveles de azúcar adecuados para la edad de tu hijo, los sitios del cuerpo adecuados para tomar estos controles y sus horarios, la forma de almacenar y administrar la insulina según los horarios y niveles de azúcar que tenga en la sangre, además, conocer los signos de alarma que indican cuando debes llevar al niño a un centro de atención en salud. Todo esto lo debes de saber, es mejor que sean los profesionales que cuidan de tu hijo quienes resuelvan tus dudas, el internet o las experiencias de otras personas, pueden ofrecerte información que no es adecuada para tu hijo, tu labor como cuidador, es brindarle los mejores cuidados.

Algunas recomendaciones de Raquel:

- Si tu hijo tiene enfermedad de diabetes y presenta síntomas como tos, secreciones nasales, náuseas, vomito o diarrea, sigue con el tratamiento habitual, a menos que el médico te indique que hagas algún cambio, asegúrate que siga recibiendo los mismos medicamentos para el control de la diabetes. Es importante que el niño siga recibiendo insulina cuando esté enfermo, si reduce el consumo de los alimentos, está sin apetito, debes hacer el control juicioso de los niveles de azúcar para saber si se están modificando, es decir, si están aumentando o disminuyendo, y de esta forma, que puedas determinar la dosis de insulina que puedes administrarle, esto solo se puede hacer si el médico o la enfermera te lo explicaron de forma clara, en caso de dudas, lo mejor es consultarlo con alguno de ellos, o solicitar una cita médica para tu hijo.
- Controla atentamente los niveles de azúcar, regístrelos en una libreta y actúa de acuerdo con las indicaciones recibidas por el médico tratante.
- Presta atención especial a las náuseas y los vómitos de tu hijo. Los niños con diabetes a veces contraen infecciones gastrointestinales que provocan náuseas, vómitos y/o dolor abdominal. Pero estos síntomas, también pueden indicar que el niño esté ante una complicación de la diabetes, por eso debes saber si los niveles del azúcar están alterados, midiéndolos con el aparato de control de azúcar o glucómetro sabrás si están altos o no, en caso que los niveles estén aumentados a pesar de con-



tinuar administrando la insulina de rutina, debes solicitar ayuda médica o dirigirte al servicio de urgencias con el niño, mucho más, si observas que los síntomas empeoran.

- Un niño con enfermedad de diabetes descompensada, puede presentar deshidratación, ¡prevenga la deshidratación! ofrézcale bebidas sin azúcar que le gusten y que no empeoren síntomas como las náuseas. El pediatra le puede indicar la mejor opción, tanto para tratar la enfermedad como para seguir controlándola en casa.
- No le administre a su hijo otros medicamentos para la gripa o la diarrea si no están ordenados por el médico. Estos medicamentos pueden contener componentes que suben o bajan los niveles de azúcar en sangre y provocar síntomas parecidos a la hiperglucemia o la hipoglucemia. Antes de dar a su hijo medicamentos sin receta médica, es más adecuado consultarlo con su pediatra o médico tratante.
- Cuando hable con el pediatra o el médico, tenga a la mano toda la información relacionada con el estado de niño, anote sus síntomas, los medicamentos, las dosis que tiene ordenadas, alimentos y bebidas que ha ingerido y si los ha tolerado o no. Registre también cualquier cambio en el peso, si aumenta o disminuye o si ha presentado fiebre y recuerde el registro de los niveles de azúcar en sangre que usted haya medido con el glucómetro en los últimos días.
- Los niños necesitan tener reposo cuando están enfermos, así que intente que su hijo duerma y descanse lo máximo posible hasta que esté recuperado y los niveles de azúcar controlados.
- Los niños que han aprendido a manejar su diabetes, requieren acompañamiento para controlarla durante los días es que está inestable.
- Cuando el niño mejore, estimule la práctica de ejercicio, esto ayuda a que los medicamentos que se le administran para la diabetes, tengan una mayor eficacia, por lo tanto, un mejor control y estabilización de los niveles de azúcar en la sangre.

Otras consideraciones generales

A continuación, Raquel y Miguel, nuestros enfermeros, te indicarán algunas sencillas medidas que pueden ayudarte a proteger la salud de tu hijo, la tuya y de tu familia.



- Cuando tosas y estornudes, evita cubrirte con las manos. Cúbrete la boca y la nariz con la parte interna del codo o con un pañuelo de papel. Desecha el pañuelo de papel inmediatamente.
- Mantén una distancia de al menos 2 metros de las personas que estén tosiedo o estornudando.
- Lávate las manos con jabón y agua, al menos durante 30 segundos a 1 minuto. Recuerda que para eliminar cualquier rastro de virus de las manos, no basta con frotar y enjuagar rápidamente. El proceso para lavarse las manos de manera eficaz, paso a paso es:

Paso 1: Mójate las manos con agua corriente y aplica una cantidad suficiente de jabón

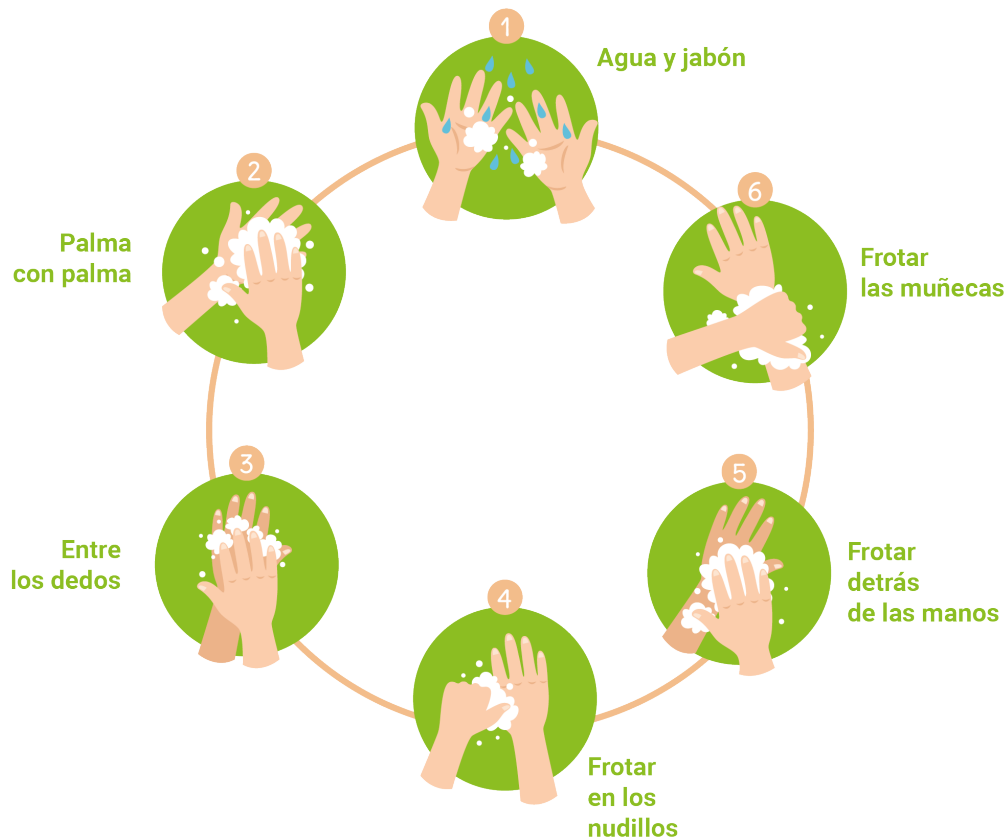
Paso 2: cubiertas las manos de jabón, debes frotar palma con palma y palma con dorso (una mano encima de la otra e intercambiar)

Paso 3: Luego frota entre los espacios de los dedos

Paso 4: Con movimientos circulares, frota muy bien los dedos pulgares, luego entrelaza las manos en forma de candado para frotar los nudillos contra la palma contraria (intercambiar)

Paso 5: Con movimientos circulares, frota las puntas o yemas de los dedos de una mano contra la palma contraria y luego intercambia. Todo este proceso, debe durar por lo menos de 20 segundos a un minuto.

Paso 6: No olvides frotar tus muñecas y por último enjuaga con abundante agua. ¡Tus manos están limpias y seguras!



Recuerda que siempre debe lavar tus manos con agua y jabón en los siguientes casos:

- Después de ir al baño
- Antes y después de comer
- Después de manipular desechos y basura
- Después de tocar animales y mascotas
- Antes de administrar algún medicamento a tu hijo
- Después de cambiarle el pañal a tu bebé o de ayudar a tu hijo a usar el sanitario
- Siempre que tengas las manos visiblemente sucias
- Después de limpiarte la nariz, toser o estornudar
- Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto
- Después de tocar superficies, dinero y objetos que llevas a tu hogar.

- El alcohol en gel, es un apoyo para la desinfección de las manos, sin embargo, no reemplaza el lavado con agua y jabón. Estos son los pasos para realizar una correcta higiene de manos con alcohol gel:



Imagen tomada de: <http://salud.yucatan.gob.mx/infografias/lavado-de-manos/>

Limpieza del hogar

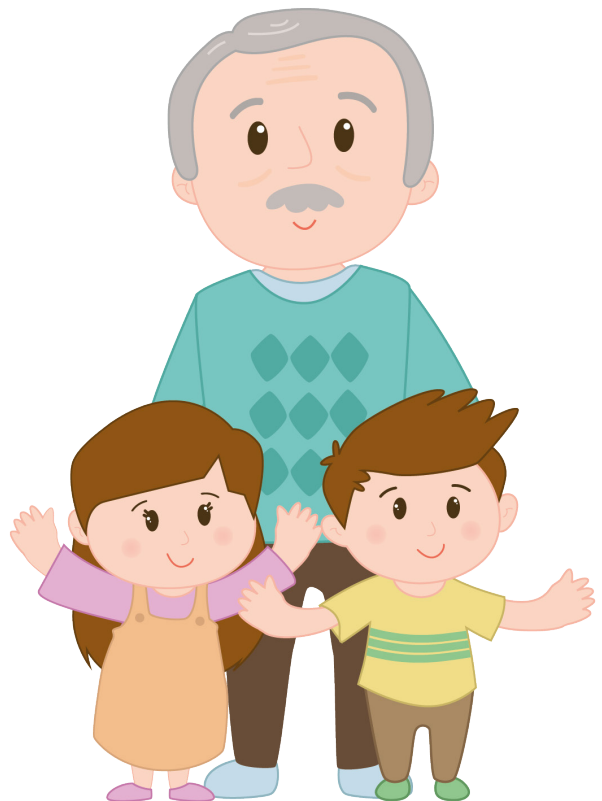
- Una precaución importante para disminuir el riesgo de infección es limpiar y desinfectar con regularidad las superficies del hogar que se tocan con frecuencia, como manijas de las puertas, mesas, sillas, pasamanos, superficies de la cocina, baños, grifos, inodoros, interruptores de luz, teléfonos móviles, computadoras, tabletas, teclados, controles remotos, controladores de juegos y juguetes favoritos de los niños. Si una superficie está sucia, lo primero que debes hacer es limpiarla con jabón o detergente y agua. A continuación, debes usar un producto desinfectante que contenga alcohol (aproximadamente al 70%).
- No es recomendable usar vinagre u otros productos naturales. Siempre hay que leer las instrucciones sobre el uso adecuado de los productos para evitar riesgos y para no dañar los equipos delicados.
- El lavado de la ropa es muy importante para disminuir las infecciones por los virus. Muchas prendas de vestir tienen elementos de plástico o metal que predisponen que los virus puedan permanecer por horas o días, como es el caso del coronavirus. Para evitar que el virus se disperse por el aire, no sacudas la ropa sucia. Lávala con jabón o detergente y agua lo más caliente que puedas y permite que se seque completamente ojalá al sol. Un buen lavado y secado, ayudan a eliminarlos. También debes lavar o desinfectar la bolsa o el cesto de la ropa sucia al final del lavado.

Manipulación y preparación de los alimentos

Aunque actualmente no existen pruebas del contagio con el virus COVID-19 a través de los alimentos o de sus empaques, es posible que pueda ocurrir cuando los alimentos sin lavar, tocan una superficie y posteriormente, tocas tu cara. Una forma de prevenir cualquier enfermedad transmitida por alimentos, es su correcta manipulación.

Algunas precauciones que debes tener presente son:

- Retira todos los envases innecesarios y deséchalos en un cubo de basura que tenga tapa.
- Extrae los alimentos de los envases metálicos y colócalos en un plato limpio; o en su lugar, puedes almacenarlos en envases de vidrio.
- Limpia la superficie de los productos enlatados con un desinfectante antes de almacenarlos o abrirlos para el consumo, también puedes lavarlos con agua y jabón.
- Lava muy bien con agua corriente los productos como frutas y las verduras, si es necesario usar algo de jabón para retirar la suciedad y enjuaga con abundante agua corriente. Existe una creencia popular: el uso del vinagre para desinfectar las verduras, pero los estudios científicos **no aseguran que sea un agente antibacteriano**, es



decir que elimine las bacterias, por lo tanto, no se recomienda su uso para este fin.

- Lávate las manos inmediatamente después con agua y jabón, o utiliza un desinfectante para las manos a base de alcohol.

A la hora de preparar los alimentos recordar los siguientes consejos:

- Lava muy bien tus manos con agua y jabón durante al menos 30 segundos antes de preparar los alimentos.
- Utiliza si es posible, tablas de cortar separadas para preparar carne y pescado crudos.
- Cocina los alimentos a la temperatura recomendada.
- En lo posible, mantén los productos perecederos refrigerados o congelados y presta atención a las fechas de vencimiento.
- Elimina los restos de comida de una manera higiénica y recicla los envases apropiadamente, para evitar la acumulación de desechos de alimentos que puedan atraer moscos, insectos u otros animales.
- Lava tus manos con agua y jabón antes de comer y asegúrate que los niños también lo hagan.
- Utiliza siempre utensilios y platos limpios.
- Si tu fogón o estufa es a gas, no es recomendable que tus manos estén impregnadas de alcohol gel, pues es muy inflamable y puedes tener un accidente de quemadura, lo mejor es lavarse las manos con agua y jabón.

Nutrición saludable

- La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos consumidos.
- Una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite que el niño pueda crecer con salud y adquirir hábitos adecuados de alimentación, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados sobre la salud de los niños a corto y largo plazo.
- La alimentación saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. El término equilibrada significa que los menús que prepares, deben tener los nutrientes necesarios para cubrir las funciones vitales de tu hijo.
- Todos los grupos de alimentos son importantes porque se complementan entre sí y brindan diferentes cantidades de sustancias nutritivas al cuerpo. No existen alimentos buenos o malos, a no ser que tu hijo sea alérgico a alguno de ellos, lo importante es que tu hijo reciba los aportes adecuados para suplir sus



necesidades nutricionales diarias y mantener su estado de salud óptimo. Si consideras que es complicado lograr un proceso nutricional adecuado, es importante que te apoyes de los especialistas en el área de la nutrición para que te acompañen y ayuden a planear un menú según las necesidades y condiciones de salud de tu hijo.

- Si tu hijo aún está en la edad de participar en el programa de crecimiento y desarrollo que ofrece tu programa de salud, también es un espacio para que conozcas de cerca el progreso o retraso nutricional de tu hijo, su peso y las posibles causas que pueden afectarlo. Si tu hijo o hija presentan aumento o disminución del peso y dificultades para tener un consumo equilibrado de los alimentos, es importante consultarlo con la nutricionista para recibir consejos y educación al respecto que puedan ayudar a tiempo a controlar las causas de desequilibrio.



Esperamos queridos padres y cuidadores que esta información de apoyo haya sido útil para fortalecer los cuidados para la salud general de los niños y la familia. ¡Educar y replicar, una fórmula que no debe faltar en casa!

BIBLIOGRAFIA

- Ochoa L C, Posada R, Restrepo F, Aristizabal P. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia- Aiepi, guía de bolsillo. [Internet]. 2017. [Acceso 20 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.aepap.org/sites/default/files/aiepi.pdf>
- Villagr a F, Rodríguez M. Unidad de Cardiopatías Congénitas [Internet]. 2020. [Acceso 27 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://cardiopatias-congenitas.net/coronavirus-y-cardiopatia-congenita/>
- García D, Jaquez J O. Infecciones gastrointestinales capítulo 4. Editorial el Manual Moderno. [Internet]. 2016. [Acceso 27 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/291347607_Infecciones_Gastrointestinales/link/56a16f8808ae27f7de266e26/download
- Asociación Española de Pediatría. Recomendaciones de la AEP de tratamiento específico en casos de COVID19 en pacientes pediátricos con enfermedades crónicas de alto riesgo y en pacientes hospitalizados. 2020. [Internet] [Acceso 9 de Junio de 2020]. Disponible en: <https://www.aeped.es/noticias/coronavirus>
- UNICEF. Consejos de limpieza e higiene para mantener el coronavirus (COVID-19) fuera de tu hogar. 2020. [Internet] [Acceso 10 de Junio de 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-covid-19-fuera-de-tu-hogar>
- Dowshen, S. Controlar la diabetes de su hijo cuando est  enfermo. The Nemours Foundation.2020. [Internet] [Acceso 10 de Junio de 2020]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/diabetes-sick-days-esp.html>
- Imagen de Raquel. Tomada de: <https://sp.depositphotos.com/vector-images/enfermera.html?qview=12691891> (esto no va como parte de la bibliografía, es una orientación para el diseño de la imagen)



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA