

Cartilla de salud infantil



Sabías que...



Esta cartilla hace parte de la política de salud de la primera infancia que reúne estrategias para el cuidado de la salud de los niños y niñas en Colombia. Por ello, esta cartilla contiene información útil sobre el cuidado de la salud de los niños y niñas y se puede constituir en una herramienta para vigilar su adecuado crecimiento y desarrollo.

¿Qué es el programa Creciendo Sanitos?

Es el conjunto de actividades que se realizan a los niños y niñas con el objetivo de promover su cuidado integral, físico, mental, emocional y social. Acompañamos a la familia en el proceso de crecimiento y desarrollo, desde el nacimiento hasta la adolescencia, identificando los riesgos en salud, brindando educación, prescribiendo el suministro de micronutrientes y el tratamiento que requiera según necesidad, con el fin de fomentar una vida saludable.

¿Quiénes conforman el equipo de salud del programa?

El equipo que cuida la salud de los niños y niñas, su crecimiento y su desarrollo está conformado por:

Trabajador social

Auxiliar de vacunación

Odontología

Psicología

Nutrición

Madre, padre y/o cuidadores

Medico General

Enfermera

Pediatra



**Mamá, papá y cuidadores ustedes son los más importantes del equipo:
El cuidado de la salud de los niños y niñas empieza en casa.**

1. Lactancia materna

Aquí te compartimos algunos de los beneficios de la lactancia materna para el bebé:

i) El calor del cuerpo de la madre brinda seguridad y apego al bebe **ii)** Al amamantar satisface el amor, sustento, protección, confianza y vínculo.

Recuerda que la lactancia materna:

Aporta los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento del bebé

Disminuye el riesgo de que el bebé desarrolle enfermedades infecciosas.

La acción de amamantar fortalece los músculos de la cara y la boca.

Favorece la economía y el medio ambiente.

En EPS Sanitas somos amigos de la lactancia, por ello:

Atendemos el parto de manera humanizada, promoviendo el contacto piel a piel y el inicio de la lactancia materna en los primeros 30 minutos después del parto

Promovemos la lactancia exclusiva los primeros seis meses para que continúes con alimentación complementaria hasta los dos años y más.

Educamos a los padres en nutrición, posiciones de amamantamiento y cómo mantener la lactancia en situaciones especiales: lactantes trabajadoras pueden extraerse leche durante su jornada laboral.

Desestimulamos la alimentación que reemplaza la lactancia materna como el uso de chupos, teteros, leches artificiales y entrega de muestras comerciales al personal, al paciente y su familia.

Si quieres más información sobre lactancia materna puedes consultar la cartilla Amamantar disponible en este link:

O escanea el siguiente código QR:



2. Vacunación

En este apartado encontrarás información sobre el esquema completo de vacunación para niñas y niños.

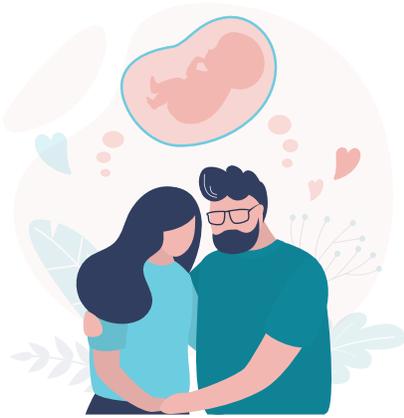
Recuerda que las vacunas previenen enfermedades graves, discapacidad permanente o incluso la muerte. Todas las vacunas que se encuentran en el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) son gratuitas, seguras y efectivas, así que no olvides llevar a las niñas y niños al punto de vacunación de su Centro Médico asignado o al punto de vacunación más cercano y asegúrate que reciba las vacunas de la siguiente manera:

Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
Recién nacido	BCG	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B
2 meses	Polio	Primera	Poliomielitis
	Pentavalente	Primera	Meningitis, hepatitis B, difteria, tos ferina, tétanos
	Rotavirus	Primera	Diarrea por rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
4 meses	Polio	Segunda	Poliomielitis
	Pentavalente	Segunda	Meningitis, hepatitis B, difteria, tos ferina, tétanos
	Rotavirus	Segunda	Diarrea por rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
6 meses	Pentavalente	Tercera	Meningitis, hepatitis B, difteria, tos ferina, tétanos
	Polio	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria
7 meses	Influenza estacional	Segunda	Enfermedad respiratoria
12 meses	Triple viral	Primera	Sarampión, rubeola, paperas
	Varicela	Primera	Varicela
	Hepatitis A		Hepatitis A
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
18 meses	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Pentavalente	Primer refuerzo	Meningitis, hepatitis B, difteria, tos ferina, tétanos
	Fiebre amarilla	Única	Fiebre amarilla
	Triple viral	Refuerzo	Sarampión, rubeola, paperas
5 años	DPT	Refuerzo	Difteria, tos ferina, tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Varicela	Refuerzo	Varicela

Recuerda que las niñas y niños de 6 meses a 2 años pueden recibir la vacuna Moderna Pediátrica contra el COVID-19 y si tienen más de 3 años de edad pueden recibir la vacuna de SINOVAC.

3. Muerte súbita del lactante

¿Sabes qué es la muerte súbita del lactante?



Es la muerte de un bebé menor de un año que ocurre de forma inesperada sin una causa clara. La mayoría de estas muertes ocurren antes que el bebé cumpla 6 meses, principalmente entre los 2 y los 4 meses. Se pueden presentar en bebés que se encontraban aparentemente sanos, sin síntomas previos.

Factores de riesgo

Aunque la muerte súbita puede afectar a cualquier bebé, se han identificado factores que podrían aumentar el riesgo:

- Antecedentes familiares de hermanos o primos que fallecieron por síndrome de muerte infantil súbita.
- Bebés que conviven con fumadores.
- Nacer antes de los 9 meses (bebés prematuros) y tener un bajo peso al nacer.



Prevención

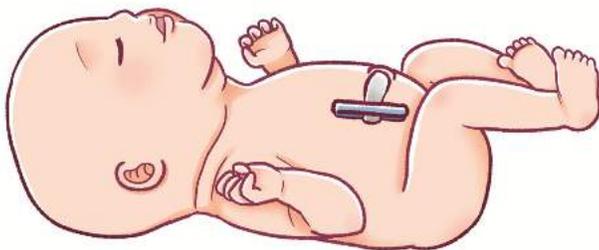
- Lo mejor es que el bebé duerma apoyado en su espalda boca arriba, en lugar de boca abajo o de lado durante el primer año de vida.
- Utilizar una superficie de descanso firme, plana y no inclinada, evitando objetos blandos que pueden interferir en la respiración.
- Evitar el calor excesivo con una bolsa o ropa para dormir que no requiera mantas adicionales, ni cubra la cabeza del bebé.
- Permitir que el bebé duerma en habitación de los padres en una estructura aparte diseñada para lactantes durante seis meses a un año.
- Amamantar durante un mínimo de seis meses reduce el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita.
- No uses monitores de bebés y otros dispositivos comerciales que dicen reducir el riesgo de síndrome de muerte infantil súbita.

4. Cuidados para el recién nacido

Aquí te contamos las características normales del cuerpo del recién nacido, para que las conozcas y estés alerta cuando notes algún cambio.

Cordón umbilical

- En condiciones normales, el cordón umbilical debe lavarse diariamente con agua y jabón.
- El cordón se cae entre los 5 a 15 días de vida, para ello es clave que siempre este seco y fuera del pañal.
- No introduces nada dentro de la cicatriz del ombligo, no uses ombligüero o vendas.
- Se recomienda el uso de clorhexidina al 4% una vez al día y hasta 2 días después de la caída del cordón (o uso de alcohol de 70°).



El baño del bebé



- Llena la tina hasta que el nivel del agua se encuentre por debajo del ombligo del bebé y verifica que la temperatura no esté muy fría o muy caliente.
- A los bebés les da frío fácilmente, así que cierra ventanas y puertas para evitar cambios bruscos de temperatura,
- El baño no debe durar más de 10 minutos.
- Inicia mojando los pies, lava bien los pliegues y genitales por delante y por detrás, por último la cabeza y cara.
- Aprovecha el baño para realizar masajes y para que el bebé reciba luz solar por no más de 10 minutos.

Área del pañal

- Revisa con frecuencia el área del pañal para ver si el bebé ha orinado o realizado deposición.
- Limpia a toques de delante a atrás.
- Si estas en casa lo mejor es lavar con agua y jabón.
- Seca bien la zona y aplicar crema protectora.
- Si la zona se irrita (presenta ampollas, descamación o sangrado en piel) consulta con pediatría.



El vestido

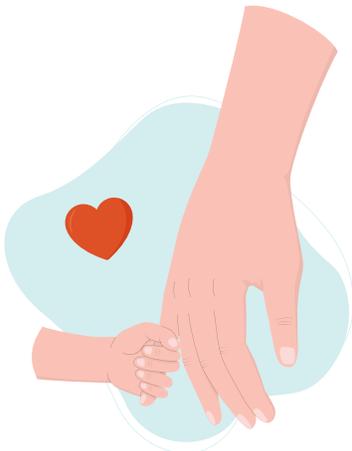


Viste al bebé según las condiciones climáticas del lugar donde vive.

- Evita ropa que lo apriete.
- Lava su ropa con jabón neutro, no utilices cloro ni suavizante y lávala aparte de la ropa del resto de la familia.
- No le pongas cadenas, cintas, cordones, anillos y/o pendientes.
- Aplica la colonia sobre la ropa y no sobre la piel.

Uñas

- Al nacer los bebés tienen uñas largas y pueden arañarse.
- Córtalas con tijeras de punta roma de forma redondeada en las manos y de forma recta en los pies. Al final pasa una lima.
- Corta las uñas del bebé mientras duerme.
- Evita ponerle mitones al bebé



No te preocupes si en el cuerpo del bebé notas alguno de los siguientes cambios, estos hacen parte de su crecimiento normal:

- Es normal que la cabeza se incline hacia los lados y caiga hacia delante o atrás, sostenla cada que movilices o levantes al bebé.
- Se pueden presentar algunas manchas (rojizas) en su cara o nuca, estas disminuyen con el tiempo.
- En el centro de la cabeza hay una parte blanda, llamada fontanela, esta permite su crecimiento. Se cierra entre los 12 y 18 meses.
- Al nacer el bebé está cubierto por una pelusa llamada lanugo, que irá cayendo con el tiempo.
- En la cara se pueden presentar unos puntos de color blanco, llamados milios, que con el tiempo van desapareciendo.

- Algunos bebés tienen una mancha oscura, llamada melanocitosis dérmica. Suele parecer un morado que se ubica en la parte baja de la espalda.
- Entre el segundo o tercer día de vida, la piel se puede poner de color amarillo, no debe ser un color fuerte o que aumente con los días.



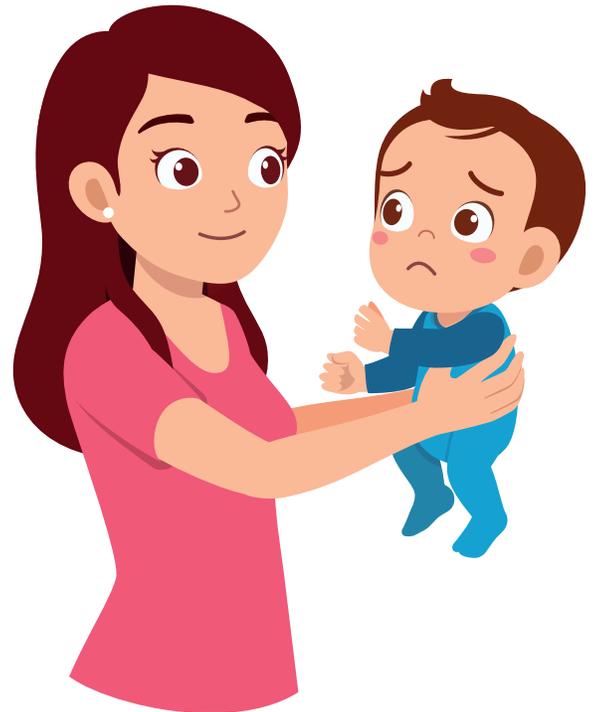
Debes estar alerta si el bebé presenta los siguientes síntomas, si es así deben asistir de manera prioritaria a tu IPS asignada:

- Si la temperatura del bebé es de 38 o más grados, deben dirigirse al centro médico lo antes posible.
- Si tu bebé tiene distendida la barriga, se observa más grande de lo habitual, y vomita líquidos de color verde, rojo o café.
- Si sale pus del ombligo, la piel alrededor de este está roja, tiene mal olor o detectas que esa zona se mantiene húmeda.



Comportamiento

- La duración del sueño del bebé es muy variable. Las primeras semanas suele dormir 18 horas y se despierta por hambre entre 7 y 13 veces al día, sin embargo, debe comer máximo cada 3 horas.
- Cuando el bebé llora hay que atenderlo lo más pronto posible, esto le enseña que sus necesidades pueden ser satisfechas y, además le ayuda a formar vínculos seguros con sus padres.
- Si está llorando procura hablarle, cantarle, revisar su pañal, darle pecho, si es necesario, verifica que no sean gases lo que pueda estar incomodándolo y asegúrate que no esté demasiado cubierto o con frío.



- Si no se alimenta bien, y notas que ha perdido peso y que se observa enfermo.
- Si presenta piel amarilla, principalmente del ombligo para abajo y en la parte blanca de los ojos.
- Si tose muy seguido, presenta movimientos en las ventanas de la nariz y hunde las costillas al respirar

Signos de alarma que debes tener en cuenta si el niño o niña tiene de 1 a 5 años de edad:

No bebe o toma pecho

Presenta irritabilidad o somnolencia

Tiene dificultad para respirar.

Fiebre por más de tres días.

Tiene diarrea por más de 7 días y se presenta sangrado en la deposición.

Se ven cambios en la coloración de la piel, por ejemplo, se pone morada (cianosis)

Presenta decaimiento, llanto sin lágrimas, ojos hundidos y poca orina.

5. Alimentación complementaria

Aquí te presentamos información sobre cómo incluir alimentos complementarios, adecuados y seguros, para las niñas y los niños mientras continúas con la lactancia materna.

¿Por qué es importante?



- Aporta nutrientes que la lactancia materna ya no suministra, como el hierro y el zinc.
- Contribuye con el adecuado crecimiento y desarrollo.
- Estimula el desarrollo psico-emocional del bebé.
- Permite al bebé distinguir sabores, olores, texturas y temperaturas diferentes, contribuyendo al desarrollo de sus sentidos y habilidades motoras.
- Contribuye al desarrollo de una correcta digestión.

- *No retrases esta alimentación, es fundamental para el desarrollo adecuado de tu bebé*

Evita ofrecer

- Alimentos que contengan condimentos, azúcar, picantes o exceso de sal.
- Bebidas estimulantes (café, té negro, bebidas azucaradas o artificiales, bebidas con cafeína) y las comidas con mucha grasa, por ejemplo, frituras.



Ten en cuenta estas recomendaciones para el inicio de la alimentación complementaria

Inicia la alimentación complementaria de modo gradual, disminuye la cantidad de leche materna y aumenta la de otros alimentos.

Si el bebé presenta reacciones alérgicas al ingerir un alimento nuevo, elimínalo inmediatamente y consulta con tu médico.

Asegúrate que el bebé esté listo para ingerir otras consistencias. Encías fuertes y/o aparición de sus primeros dientes.

Ofrece porciones pequeñas de alimentos sólidos, aumentando su consumo de forma progresiva. No fuerces, amenaces, castigues u ofrezcas recompensas cuando el bebé no acepte los alimentos, espera unos días y vuelve a intentar.

Permite la independencia del bebé, cuando quiera comer solo. Establece rutinas progresivamente con un horario definido para la alimentación.

Haz de la comida una situación placentera con presentaciones agradables de los alimentos. Al año de vida los bebés deben tolerar todos los alimentos, recibir y masticar bien los sólidos y no utilizar el biberón.



Guía para la alimentación en niños y niñas de 6 a 24 meses

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
Leche materna			Textura		
			A libre demanda		Después de las comidas
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa	Machacados*	Machacados*	En la preparación en familia
	Derivados de cereales	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano	En trozos pequeños
	Raíces, tubérculos, plátanos	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde	Entre los 6 y los 7 meses de edad en el puré o machacados	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano	En trozos pequeños
	Frutas	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.**	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños
	Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor, en caso de que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños, frescas o al vapor	En trozos pequeños, frescas o al vapor
	Leche	Leche de vaca u otros mamíferos	No ofrecer		
	Derivados de lácteos	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal	Queso rallado sin sal, cuajada machacados	En trozos pequeños	En trozos pequeños
Yogurt y kumis elaborados de leche entera*		Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa			
	Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especias menores como conejo y cuy	Carne o pollo bien picados, desmechados, molidos o triturados	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano	En trozos pequeños
			Pescados sin espinas, deshuesados	Pescados sin espinas, deshuesados	Pescados sin espinas, deshuesados
	Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara)	Todas las preparaciones	Todas las preparaciones
	Leguminosas	Frijol, garbanzo, lenteja, arveja seca	Machacados, combinados con cereales como el arroz	Granos machacados, combinados con cereales como el arroz	Granos machacados, combinados con cereales como el arroz
	Aceite vegetal	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca			
		No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentren en productos de paquete, margarina y galletas			
	Azúcar simple, dulces	NO adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces			

*Golpear para hacer pedazos, aplastar o cambiar de forma un alimento.

**Escoja principalmente las frutas y verduras de cosecha, disponibles en su zona.

6. Hábitos de salud oral

Aquí te contamos la importancia de mantener limpia la boca y encías de las niñas y niños, pues esto es clave para reducir la posibilidad del desarrollo de enfermedades en la boca que afectan su crecimiento y salud.

Prácticas que debes evitar

Evita prácticas que favorecen la transmisión de bacterias de la boca de los padres o cuidadores a la boca del bebe, como:



- Compartir utensilios con él bebe (cucharas, platos, vasos, pocillos, etc.).
- Besarlo en la boca.
- Probar los chupos de los biberones.

Cuidados para el bebé que aún no tiene dientes



- Lava las manos del bebé con jabón y agua, antes de cada comida, manipulación de alimentos y limpieza de la boca.

Hábitos de cuidado bucal en niños y niñas de 6 a 24 meses

- En la salida de los dientes de leche no aplicar geles anestésicos. Para mitigar esta molestia, se puede suministrar paletas de lactancia materna o de fruta fría.
- Desde la salida del primer diente se debe usar crema dental infantil, donde el tubo contenga en sus ingredientes 1100ppm de flúor.
- El cepillo debe ser acorde al tamaño de la boca niño o niña, y al aplicar la crema en el mismo, la cantidad de esta no debe superar el tamaño de un grano de arroz seco.
- El cepillado debe realizarse en la mañana y en la noche.
- La realización, control y supervisión del cepillado es responsabilidad de los padres y/o cuidadores hasta que la niña o niño lo haga bien por sí solo. Aún así, los menores deben participar del cepillado, para favorecer su motricidad y la adquisición del hábito.
- No permitas que el niño chupe el cepillo.
- Se debe levantar los labios para realizar el cepillado desde la encía hacia el diente.
- Fomenta el uso de otros instrumentos de higiene oral como la seda dental antes del cepillado, y realizarlo mínimo en la noche, todos los días.
- Cambia el cepillo de dientes cada 3 meses. Este debe ser de uso individual, debe conservarse en un lugar ventilado fuera del baño.
- En caso en que tu hijo presente enfermedades de tipo infeccioso, se debe cambiar el cepillo dental una vez se resuelva la enfermedad.



Recuerda realizar controles de salud oral cada 6 meses, desde el 1er mes de vida o antes de la salida del primer diente. Aprovecha la consulta para aclarar todas las inquietudes que tengas sobre los cuidados bucales de la niña o niño.

7. Disfruta de la crianza de tu bebé

A través del cuidado y el amor diario generamos seguridad, bienestar y salud emocional en los niños y niñas. A continuación te compartimos algunas ideas importantes para esta tarea:



- Demuestra todos los días que el niño/niña es muy importante para ti expresando tu amor con palabras, sonrisas y gestos de aprecio como caricias y abrazos.
- Ayúdale a crecer enseñándole a cuidar su alimentación, motivando la actividad mental y física, regulando el uso de pantallas, y promoviendo buenos hábitos de sueño e higiene.
- Dedicar un tiempo diario para jugar, leer, caminar o realizar actividades de ocio y disfrute del tiempo libre con los niños y niñas.

- Los niños y niñas necesitan rutinas y normas, estas deben ser claras y adaptadas a cada edad. Actúa con firmeza y calma descartando cualquier tipo de maltrato.
- Estimula y apoya su aprendizaje a través del fomento de su autonomía en actividades cotidianas como vestirse, lavarse las manos, comer y asignando responsabilidades de ayuda en casa ajustadas a su edad.
- Escucha y dialoga demostrando interés por su mundo, esto fortalecerá su estima y le dará seguridad frente a los demás.



Consejos para la crianza de niñas y niños de 1 a 2 años de edad

Te compartimos algunas recomendaciones para la crianza y el desarrollo de niñas y niños de 1 a 2 años de edad.



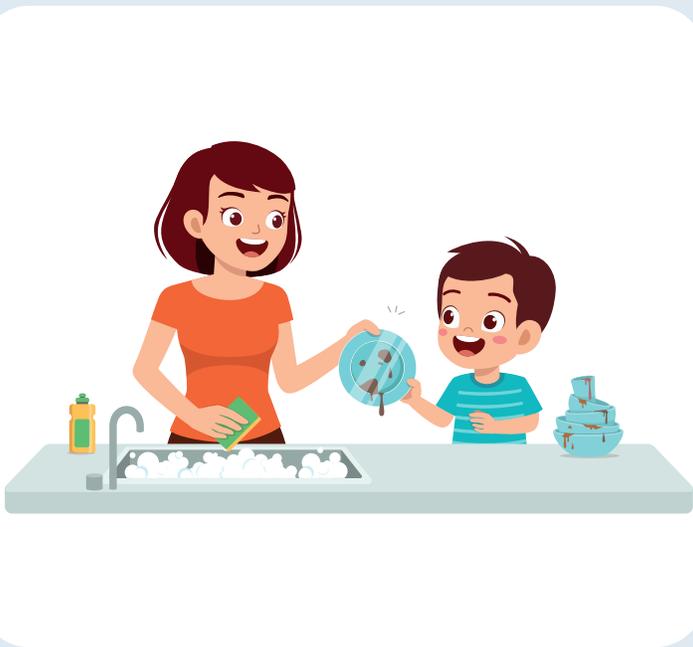
- Deja un espacio diario para leerle cuentos, esta actividad favorece la concentración, el desarrollo de la imaginación y habilidades para comunicarse.
- Inventa juegos para nombrar y buscar objetos, por ejemplo, pídele que busque objetos, que te diga las partes del cuerpo, que describa formas y colores,
- Enséñale a clasificar figuras por su forma, puedes usar rompecabezas y juegos de armar.
- Háblale para aumentar su vocabulario y su capacidad de comunicarse, corrígele cuando sea necesario siempre de forma cuidadosa.



- Fomenta su autonomía e independencia, sin embargo establece rutinas para la hora de comer, ver televisión y acostarse.
- Frente a una pataleta evita ceder a sus demandas. Mantente firme y no le prestes atención hasta que se haya calmado.
- La disciplina es clave, por ello si notas un mal comportamiento promueve actos positivos que inviten a la reflexión, por ejemplo, sienta a la niña o niño tres o cuatro minutos sin realizar actividades de dispersión.

Recuerda tú eres el principal modelo a seguir para los niños y niñas, por ello es importante que desde tus actos les enseñes a comportarse

De los 3 a los 5 años de edad las niñas y niños ya se sienten mayores, por ello te recomendamos



- Estimular la lectura: puedes llevarle a bibliotecas y librerías para que se familiarice y desarrolle gusto por los libros.
- Deja que te ayude en tareas sencillas: aprenderán a desenvolverse en un espacio cotidiano.
- Háblale bien y corrígele: la mejor manera de desarrollar sus habilidades con el lenguaje es hablarle con oraciones completas. Corrígele cuando pronuncie mal para que aprenda de su error



- Cuando surja un problema, si ha llegado al punto de frustrarse, ayúdale a resolverlo.
- Permítele que decida en pequeñas cosas: como vestirse o qué quiere de comer. Eso le dará seguridad y autonomía.
- Demuestra empatía cuando ejerces disciplina: cuando el niño o niña, porque no se ha portado bien, pierde la posibilidad de ver una película, salir a comer o jugar con un amigo, muéstrale que entiendes su situación e invítale a reflexionar.

8. Prevención de accidentes en casa

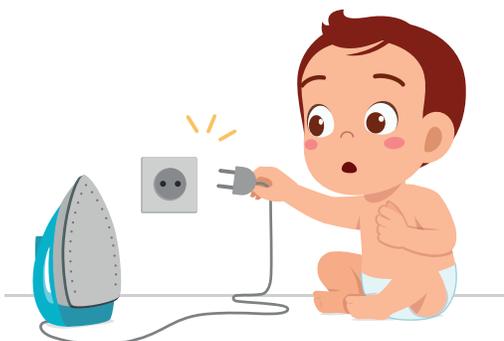
Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar cualquier inconveniente o accidente en casa con los niños y niñas.



- Si estás realizando alguna tarea doméstica, es recomendable que el niño o niña se encuentre en su corral o silla para evitar que se acerque.
- Elige una silla de comer verificando que sea estable para evitar que se voltee y siempre coloca el cinturón de seguridad.
- Protege los balcones y las ventanas con rejas o redes de seguridad.



- No dejes que la niña o niño se suba solo a sillas, mesas o sillones.
- Evita colocar objetos que se encuentren a su alcance. Verifica que no haya objetos pequeños en el piso que puedan ser peligrosos.
- Mientras juega, evita que haya bolsas a su alcance, ya que al colocarlas en su cabeza puede asfixiarse.



- Coloca protectores en los enchufes que se encuentren al alcance del niño o niña.
- Es conveniente colocar barandas en las escaleras para evitar que suban o bajen solos.
- Protege los bordes de los muebles para evitar golpes.
- Al momento de la ducha, nunca lo dejes solos en el agua.
- Las herramientas, productos de limpieza e insecticidas pueden ser peligrosos y deben guardarse una vez utilizados.
- Las herramientas, productos de limpieza e insecticidas pueden ser peligrosos y deben guardarse una vez utilizados.

9. Prevención de las enfermedades digestivas

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar cualquier inconveniente o accidente en casa con los niños y niñas.

Mantener la higiene

- Lava las manos antes de preparar los alimentos y durante la preparación, así como después de ir al baño.
- Lava y desinfecta todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Protege los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y otros animales.
- Guarda los alimentos en recipientes cerrados.



Conservar los alimentos a temperaturas indicadas

- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocidos y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- Conserva la comida caliente (arriba de los 60°C) antes de servir.
- No guardes mucha comida, aunque sea en la nevera. Para los niños y niñas los alimentos listos para comer no deben ser guardados.



Separar los alimentos

- Usa equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Cocina completamente los alimentos, especialmente carne, pollo y huevos.
- Hierve los alimentos como sopas y guisos. En carnes rojas y pollos cuida que los jugos de cocción sean claros no rosados.

Usa agua y productos seguros

- Usa agua potable para el consumo y para la realización de tus preparaciones.
- Al comprar selecciona alimentos sanos y frescos.
- Lava con agua las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas. No consumas alimentos después de la fecha de vencimiento.

***¡Mamá, papá y cuidador felicitaciones!
Han terminado el contenido de esta cartilla.
Recuerda aplicar lo aprendido y cuidar con amor y responsabilidad a las niñas y niños***

¿Qué es la Enfermedad Respiratoria Aguda? (ERA)?

Es una infección que se produce en el aparato respiratorio y oídos, la cual es causada por diferentes microorganismos como virus y bacterias.

¿Cuáles son sus síntomas?

Puede afectar una o varias partes del aparato respiratorio y/u oídos. Sus síntomas son variables, pero usualmente se presentan los siguientes:

- Tos y/o estornudos
- Fiebre Temperatura mayor de 38 grados
- Dolor y/o ardor de garganta
- Congestión nasal Con o sin Secreciones
- Dolor de oídos



¿Cuáles son los signos de alarma?

Si la niña o niño presenta alguno o más de estos síntomas debes acudir inmediatamente al centro médico.

- Dificultad respiratoria que se manifiesta por:
- Respiración rápida
- Aleteo nasal
- Hundimiento de costillas al respirar
- Ruidos extraños al respirar o le silba el pecho
- Labios morados
- Tos Persistente que provoca vómito, que ahoga al menor o lo torna rojo.
- Fiebre de difícil manejo que se mantiene por más de 3 días consecutivos o que no mejora con medicamentos.
- Disminución del apetito o rechazo a todos los alimentos.
- Convulsiones
- Decaimiento o somnolencia
- Vómito y/o diarrea persistente

Si deseas más información sobre esta enfermedad puedes consultar la cartilla de ERA escaneando el QR o dando clic en este link:



¿Qué es la Enfermedad Diarreica Aguda? (EDA)?

Es cuando el niño o niña presenta un aumento del número habitual de deposiciones al día, con cambio en la consistencia de las heces, que pueden ser líquidas o blandas.

¿Cuáles son sus síntomas?

Se suele presentar:

- Fiebre mayor de 38 grados.
- Nauseas o vomito
- Dolor abdominal tipo cólico
- Deshidratación



¿Cómo se puede prevenir la EDA?

- Manteniendo la lactancia materna hasta los 6 meses de edad.
- Usando agua potable para beber y preparar los alimentos.
- Lavando las frutas, verduras y alimentos antes de comerlos o cocinarlos.
- Lavando frecuente las manos.

¿Cuáles son los signos de alarma?

- Más de 10 episodios de diarrea en 24 horas.
- El niño o niña presenta mucha sed.
- Se evidencia sangre en las heces.
- Vomita más de 4 veces durante 24 horas.
- No come ni toma líquidos.
- Aparece fiebre que no mejora al tercer día.
- Ausencia o disminución de la orina.
- El niño o niña no despierta con facilidad
- Se le ven los ojos hundidos.
- Al pellizcar la piel esta no se devuelve a su estado anterior fácilmente.
- Se encuentra muy irritable, no para de llorar.
- Manifiesta convulsiones o ataques.



Si deseas más información sobre esta enfermedad puedes consultar la cartilla de EDA escaneando el QR o dando clic en este link:



Decálogo de la fiebre

La fiebre no es una enfermedad, es un síntoma que nos alerta de la presencia de virus y bacterias, por ello te compartimos recomendaciones para tener en cuenta en caso de que tu niño o niña presente fiebre.

- Se considera fiebre cuando la temperatura es mayor a 38 grados centígrados.
- La fiebre suele acompañarse de escalofríos, sudoración, respiración agitada, irritabilidad y disminución del apetito.
- Lo importante es diagnosticar y tratar la enfermedad que provoca la fiebre. En la mayoría de casos no es necesario el uso de antibióticos, por lo tanto, no automediques a los niños y niñas.
- Por lo general, en casos de fiebre se suministra acetaminofén o ibuprofeno, pero sus dosis varían según el peso, por ello deben ser recetadas por profesionales de la salud.
- Se puede ayudar a bajar la fiebre aligerando la ropa del menor, ventilando lentamente su espacio o dándole un baño con agua a temperatura ambiente. Evita baños con agua fría o alcohol y no los desnudes o abrigues demasiado.



Consulta de inmediato al médico si el niño o niña:

- Es menor de 3 meses y tiene más de 38 grados de temperatura.
- Presenta manchas rojas o moradas que no desaparecen al estirar la piel.
- Tiene rigidez en el cuello.
- Ha tenido fiebre sin mejoría por más de 3 días.
- Ha convulsionado o perdido el conocimiento.
- No ha orinado, presenta heces con sangre, sangrado nasal o vomito con sangre.
- Presenta dolor fuerte en la garganta, oído, estomago, al orinar y/o dificultad para respirar.