

Presentación



La atención y cuidados que reciben los niños en su ambiente familiar y social durante los primeros años de vida, definen muchas de sus características en la etapa adulta y la mayoría de las veces, esto es más importante que la carga genética heredada de sus padres.

En esta guía para el cuidado de la salud de los niños menores de diez años, se brinda información sobre cuál es la conducta a seguir por parte de los padres, para propiciar el buen crecimiento y desarrollo de sus hijos mediante:

- Educación para la salud.
- Nutrición.
- Vacunación.
- Prevención de infecciones respiratorias y enfermedades diarreicas agudas.
- Identificación de enfermedades que afectan el desarrollo de los niños.
- Salud bucal.

Es importante que ustedes, padres de familia, además de estos cuidados, brinden a sus hijos: amor, comunicación, atención, respeto y den el mismo trato y oportunidades a las niñas y a los niños.

El Instituto Mexicano del Seguro Social pone en sus manos esta guía además de la cartilla de salud y citas médicas, con el propósito de que les sean de utilidad, para cuidar y vigilar que sus hijos menores de 10 años tengan una vida saludable.

Contenido

Página

Promoción de la salud	3
<i>Desarrollo psicomotor de los niños</i>	4
<i>Estimulación temprana</i>	6
<i>Alimentación</i>	7
<i>Alimentación al seno materno</i>	7
<i>Lactancia con fórmula láctea</i>	8
<i>Alimentación complementaria</i>	9
<i>Prevención de muerte súbita</i>	12
<i>Prevención de raquitismo</i>	12
<i>Prevención de accidentes</i>	13
<i>Prevención de violencia familiar</i>	16
<i>Prevención y control de enfermedades diarreicas</i>	17
<i>Prevención y control de infecciones respiratorias agudas</i>	19
Nutrición	21
<i>Registro de peso y talla</i>	21
<i>Administración de vitamina A</i>	22
<i>Administración de hierro</i>	22
<i>Desparasitación intestinal</i>	23
Prevención y control de enfermedades	24
<i>Vacunación</i>	24
Identificación oportuna de enfermedades	26
<i>Hipotiroidismo congénito</i>	26
<i>Luxación congénita de cadera</i>	26
<i>Defectos visuales</i>	27
<i>Defectos auditivos</i>	27
<i>Defectos posturales</i>	28
Salud bucal	29
Otros aspectos de interés	30
<i>El baño del niño</i>	30
<i>Algunos problemas durante el amamantamiento</i>	31
<i>Control de la fiebre</i>	32

Promoción de la salud

Es muy importante participar en el cuidado de la salud individual, familiar y de la comunidad a la que pertenecemos, con un conocimiento claro que nos facilite la identificación de problemas y la mejor manera de solucionarlos.

El personal de salud de su Unidad de Medicina Familiar, los invitará a las pláticas educativas programadas para ustedes, con el propósito de apoyar su función como padres de familia. Los temas seleccionados les ayudarán a resolver dudas y tomar las mejores decisiones sobre:

Estimulación temprana del desarrollo físico, psicológico y social de los niños.



Prevención de riesgos y enfermedades como: muerte súbita, raquitismo, accidentes y violencia familiar entre otros.



Alimentación, desde la etapa de recién nacido, mediante lactancia materna, hasta la integración de los niños a la dieta familiar.



Desarrollar conocimientos para un mejor cuidado de la salud, nunca es pérdida de tiempo. Recuerde que la salud es un requisito indispensable para que el ser humano sea capaz de realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar su realidad para vivir mejor.

Desarrollo psicomotor de los niños

El desarrollo psicomotor es un proceso continuo de aprendizaje, mediante el cual los niños logran sus óptimas capacidades en respuesta a los estímulos que se generan en su medio ambiente. Conforme el niño crece, sus aptitudes se van desarrollando de la siguiente manera:

Durante su primer mes de vida, desarrolla los sentidos de la vista y el oído. Muéstrole objetos brillantes, háblele continuamente y repítale sonidos.

De dos a cuatro meses, sostiene la cabeza y sonríe espontáneamente. Se debe realizar la estimulación como un juego; colóquese frente a su hijo y háblele, muévase para que el niño le siga con la vista, déle un juguete o una sonaja para que lo sostenga en su mano; debe llamarlo siempre por su nombre. Durante la estimulación, lo más importante es la comunicación que usted establece con su hijo.

De los dos a los cinco meses, busca objetos o personas que hacen ruido. Haga sonar una campana o una sonaja para provocar su risa.



De los cuatro a los siete meses, se puede sentar solo. Aquí es recomendable que lo coloque frente a un espejo para que se vea, se platique y conozca su cuerpo, usted tiene que emitir sonidos para que el niño los repita. Adopte siempre una actitud afectiva y estable con él.

De seis a diez meses, empieza a hablar repitiendo sílabas sencillas como da, ma, pa; platique con él para que aprenda a repetir palabras sencillas.

De siete a doce meses, gatea, colóquelo juguetes delante de él para que los alcance; también empieza a decir no y lo reafirma moviendo la cabecita, enséñele a decir adiós con la manita, flexione sus deditos, hágalo que tome objetos o juguetes con sus dedos índice y pulgar; estimule a su niño aplaudiéndole o premiándole por sus esfuerzos.



De diez a doce meses, camina con ayuda, déle apoyo sosteniéndolo de una mano; enséñele a jugar con juguetes diciendo: "ten", "dámelo"; "toma"; recuerde que el cuidado y educación que le dé a su hijo en los primeros años, le ayudarán a tener

un desarrollo y crecimiento adecuado para toda su vida. Esté alerta a sus deseos y demandas, escúchelo, déle confianza.

Todas las madres y todos los padres aún sin saberlo, estimulan el desarrollo de sus hijos al acariciarlos, hablarles, cantarles, enseñarles a tomar objetos, a sentarse, a caminar, a diferenciar sabores, temperaturas, sonidos y en general, a relacionarse con el mundo que les rodea.

Estimulación temprana

Para que estas enseñanzas tengan el mejor resultado y puedan llamarse estimulación temprana, deben iniciarse durante el embarazo, ya que el desarrollo de los niños comienza desde la gestación; si por algún motivo no se dio en ese momento, empiece lo más pronto posible a partir del nacimiento y recuerde que los primeros cinco años de la vida son determinantes en el desarrollo del niño, porque durante ellos, tiene una enorme capacidad de aprendizaje.



Habla o lenguaje. Platique con él constantemente, en un tono suave y afectuoso, pero pronunciando correctamente cada palabra.

Física o motora. Estimule el movimiento de todas las partes de su cuerpo: déle objetos de diferentes formas, consistencias (duros o blandos) y texturas (lisos, ásperos) y déjelo que los manipule libremente, nunca le dé objetos peligrosos que puedan lesionarlo. Desde muy pequeño estimule y fortalezca los músculos de sus piernas, brazos, tronco, abdomen, cuello y cabeza, mediante masajes suaves y ejercicios que le enseñarán a usted en su Unidad de Medicina Familiar, durante las pláticas sobre estimulación temprana para que los practique con su hijo.

Retención o memoria. Estimule todos sus sentidos, la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y ayúdelo a asociar sus percepciones con personas, objetos, lugares, animales y hechos concretos.

Entendimiento. Esta capacidad al igual que la memoria y la inteligencia, las puede desarrollar mediante la lectura, la narración de cuentos e historias, las actividades manuales como colorear, cortar, pegar, armar rompecabezas y otros objetos desarmables. Recuerde, es bueno que a los niños se les establezcan límites claros, pero déles siempre libertad de expresión.

Socialización. El ser humano, no puede vivir aislado, por ello, es importante que su hijo aprenda a convivir con el resto de la familia y ya que sea mayor, con sus compañeros de guardería y de escuela; por lo tanto deberá enseñarle desde pequeño a demostrar sus emociones y a respetar los derechos de los demás.

Finalmente recuerde que el mejor estímulo para el desarrollo de su hijo, es el trato amoroso y respetuoso que ustedes le den. Para fortalecer el desarrollo de cada una de sus capacidades, en su clínica encontrará orientación y apoyo para hacerlo de la mejor manera posible.

Alimentación

La buena alimentación de los niños desde el nacimiento, es una condición indispensable para su crecimiento y desarrollo adecuados.

Alimentación al seno materno

La leche materna es el alimento ideal para el recién nacido y debe darse inmediatamente después del nacimiento, cada vez que el niño lo pida, sin importar horario. Esta leche ayuda a prevenir padecimientos como la diarrea e infecciones respiratorias, evita problemas de alergias y el ejercicio que el niño hace con su boca al mamar, favorece el buen desarrollo del paladar.



Lávese las manos antes de darle de comer a su bebé y limpie sus senos con agua hervida. Acerque el pezón a la boca del bebé y haga que abra su boquita para introducir el pezón, lo que provocará que empiece a mamar y tome la leche fácilmente. El tiempo recomendable para amamantar es de 10 a 15 minutos en cada pecho.

Antes de ofrecer el otro seno, ayude a su hijo a sacar el aire que tragó, colocando la cabeza del niño sobre su hombro y dándole palmaditas leves

sobre la espalda hasta que eructe todo el aire; en ocasiones devuelven un poco de leche, no se preocupe es normal. Si queda molesto y llorando, intente sacarle el aire nuevamente.

Es recomendable continuar la lactancia materna hasta los seis meses de edad, esto favorecerá el crecimiento y desarrollo ya que la leche cubre las necesidades nutritivas que el niño tiene en esta etapa; recuerde que amamantarlo le permite estrechar los lazos de afecto entre usted y su hijo, por ello trate de que sea una experiencia agradable y tranquila para ambos. Siéntese cómodamente procurando colocar al niño lo más cerca posible de su pecho; si está mojado o sucio, primero cámbiele el pañal y lávese las manos antes de empezar a darle de comer.

Para que usted pueda amamantar a su niño, necesita llevar una alimentación variada que le brinde las sustancias nutritivas requeridas para usted y para él, coma suficiente cantidad de verduras y frutas, combine cereales con leguminosas y consuma leche, queso, carne y huevo, en forma moderada. Evite fumar y tomar bebidas alcohólicas, disminuya su consumo de café y refrescos, especialmente de cola, prefiera líquidos como agua hervida, leche o agua de frutas.

Lactancia con fórmula láctea

Si por alguna causa usted no puede darle alimentación al seno materno a su hijo, el médico familiar le recomendará un sustituto de leche materna.

No es recomendable alimentar a los niños con leche de origen animal, de vaca, burra o cabra, porque les puede producir alergias o sangrado intestinal.

Si su hijo toma leche de bote, es muy importante que usted sepa como prepararla. Tenga a la mano: El bote de leche indicada por el médico, agua hervida, biberones hervidos, cucharas y medidor de leche lavados y secos.

Limpie muy bien la mesa donde va a preparar la leche. Si cuenta con refrigerador, prepare todos los biberones del día, si no lo tiene, es preferible que prepare uno por uno, cada vez que le toque de comer al niño.

En cada biberón ponga primero la leche en polvo y después el agua hervida, trate de que todas las medidas de leche se llenen al ras. Si coloca cuatro medidas de leche en el biberón, agregue agua hervida hasta completar cuatro onzas, guíese por las marcas señaladas en cada biberón. Ponga el tapón de seguridad y agite enérgicamente hasta que la leche se disuelva, evite tocar el chupón con sus manos, siempre verifique que el goteo del chupón sea continuo y el adecuado para su bebé.

Coloque los biberones con leche en un esterilizador o en una olla, ponga agua en el esterilizador o la olla, sin rebasar la mitad de cada biberón y deje que hiervan quince minutos.

- Deje enfriar los biberones y póngalos en el refrigerador.
- Cuando vaya a alimentar a su hijo, entibie la leche en baño maría.
- Si el niño no se terminó la leche, tírela, no se la vuelva a dar.

Alimentación complementaria

Para favorecer su crecimiento y desarrollo, entre el cuarto y sexto mes de edad, el niño requiere consumir otros alimentos además de la leche materna. Los alimentos que se recomiendan a partir de esta edad son:

- Puré de frutas y de verduras, inicie con probaditas y poco a poco aumente la cantidad; no les agregue sal ni azúcar; no mezcle los alimentos; primero ofrézcale una vez al día, después pueden ser dos o tres.
- Conforme crece el niño vaya agregando otros alimentos como: cereales en forma de papillas, carne de pollo molida o en forma de puré con verduras.
- Posteriormente agregue leguminosas como frijol, lentejas o habas, bien cocidas, molidas y coladas en forma de puré.



- Incluya palitos de pan o tortilla, galletas "marías" o saladas.
- Cuando cumpla nueve a diez meses, proporciónale huevo cocido o frito, al principio la yema únicamente y después completo conforme lo vaya tolerando el niño.
- A los doce meses incluya frutas cítricas como naranja, mandarina o toronja en forma de jugo o en pedacitos pequeños.

En esta etapa lo debe ir preparando para que coma de los alimentos que consume su familia y durante los dos primeros años de edad inicie la formación de hábitos para tener una alimentación saludable: enséñele a su hijo a beber en taza, a que ya no use biberón; a lavarse las manos y a cepillarse los dientes; a que avise cuando quiera ir al baño; estimule al niño con afecto y cariño sin necesidad de regaños o castigos, téngale paciencia y cuide que coma todos los alimentos que usted le da.



El niño entre uno y cinco años de edad requiere de cinco comidas al día: desayuno, comida y cena y alimentos entre una comida y otra.



En el desayuno podrá tomar: leche previamente hervida, sola o con cereal, una fruta de la temporada o jugo, probaditas del guisado que tenga, sin chile y sin exceso de grasa. A media mañana déle: media pieza de fruta o media tacita de verduras picadas o rayadas.



En su comida: medio plato de sopa, pequeñas porciones de guisado, frijoles, media tortilla y agua de fruta natural. A media tarde, media pieza de fruta de la temporada. En la cena, déle: leche, de una a cuatro galletas "marías" y un poco de guisado si el niño lo desea.

De acuerdo con la aceptación y la tolerancia de cada niño, se aumentarán las cantidades de alimentos que coma, hasta lograr que se integre a la alimentación familiar.

Durante la etapa escolar a partir de los seis años, no existe diferencia en el peso y la estatura entre los niños y las niñas, pero requieren que usted continúe dándoles cuidados y reforzando la buena alimentación ya que algunos de los problemas alimentarios que tienen su origen en etapas tempranas de la vida, se pueden prevenir, tal es el caso de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.



Las siguientes sugerencias están encaminadas a lograr una mejor aceptación de los alimentos y buenos hábitos de alimentación.

- Combine comida de diferentes colores para hacerla más atractiva, mediante ricas ensaladas de frutas y verduras, las puede ofrecer crudas, cocidas o en refrescantes jugos.
- Por las mañanas despierte y levante al niño un poco antes para que tenga tiempo de comer sin prisa y procure que mientras desayuna, esté acompañado. Nunca debe irse a la escuela sin desayunar.
- Para la hora del recreo usted le puede preparar agua fresca, jugos de frutas o verduras, leche o yoghurt, torta o emparedados. Puede agregar palomitas, cacahuates o pepitas, nueces o semillas de girasol, verduras crudas, rayadas o picadas, trozos de fruta, y germinados, entre otros.
- Refuerce los hábitos de higiene como lavarse las manos antes de comer alimentos y después de ir al baño y cepillarse los dientes después de cada comida.



- Los niños en edad escolar necesitan tres comidas y dos alimentos ligeros.
- Las frutas y verduras deben comerse bien lavadas y desinfectadas. Deben desinfectarlas con cloro (blanqueador) , poniendo dos gotas de cloro por cada litro de agua, dejelas en esa solución por 30 minutos .
- No sustituya en la dieta de sus hijos el agua natural por refrescos embotellados. Prefiera la comida preparada en casa, a otras como la rápida, la de la calle o la "chatarra".

Prevención de muerte súbita

¡Cuidado! Durante el primer año de vida, hay un tipo de muerte en el lactante que se presenta en forma inesperada mientras está dormido, a ésta se le llama muerte súbita. Para evitarla, coloque siempre a su hijo boca arriba para dormir o descansar, acostúmbrelo a que duerma sobre un colchón firme, nunca sobre almohadas o almohadones blandos.



Prevención de raquitismo

El raquitismo es una enfermedad relacionada con carencia de calcio y vitamina D, elementos indispensables para la formación y fortaleza de los huesos. Este problema se puede resolver de la manera más sencilla, mediante baños de sol a partir del primer mes de edad durante 15 a 20 minutos, ya que la luz del sol activa la vitamina D que sirve para absorber el calcio y fijarlo en los huesos. El baño de sol debe ser con la menor ropa posible.



Prevención de accidentes

Los riesgos de accidentes en los niños, son diferentes entre una edad y otra, sin embargo, la mayoría de los accidentes pueden prevenirse,

En el recién nacido

- Acuéstelo siempre boca arriba o de lado, nunca boca abajo.
- No lo deje solo por períodos prolongados. Siempre esté al pendiente de él, aun cuando esté dormido.
- Evite poner a su alcance cojines, trapos o plástico que accidentalmente puedan tapar su carita y ahogarlo ó asfixiarlo.
- Asegúrese de que en el lugar donde lo acuesta no haya arañas, alacranes o algún otro tipo de animales nocivos.
- Nunca le dé para que juegue objetos con los que pueda cortarse, picarse o lo suficientemente pequeños para que corra el riesgo de asfixiarse con ellos al llevárselos a la boca.



Durante el primer año de vida

Es una etapa difícil, pues los niños en su afán por investigar el mundo que les rodea, frecuentemente estarán en peligro. Los accidentes más frecuentes en el hogar son:

- Las intoxicaciones por medicamentos, productos de aseo, monóxido de carbono, hongos y plantas.
- Las quemaduras por fuego, líquidos calientes, electricidad, productos químicos.
- Los ahogos o asfixia por bolsas de plástico, introducción de cuerpos extraños en nariz y boca, o bien estrangulación durante el

juego.

Si usted aplica las siguientes medidas de prevención, el riesgo será mucho menor:

- No guarde las medicinas y los productos tóxicos o no comestibles en recipientes para comida o en botellas de refresco.
- Evite que sus niños entren a la cocina cuando usted esté cocinando, no deje utensilios con alimentos calientes al alcance de ellos, recuerde que andan explorando la casa.
- Cuando esté bañando a sus hijos no los deje solos.
- No permita que sus niños corran con objetos o juguetes puntiagudos y cortantes, vasos de vidrio, dulces en la boca o cualquier otro objeto.
- No coloque velas o veladoras cerca de las camas, cunas o lugares donde duermen, procure que las camas no estén pegadas a la pared, para evitar que insectos y arañas caigan en ellas.
- Tenga cuidado de no colocar al paso de los niños objetos o muebles que puedan ocasionarles tropiezos y caídas; que no haya objetos peligrosos o pesados que puedan jalar cuando pasan.
- Ponga tapas de seguridad en las tomas de luz eléctrica.
- No deje solos a los niños en sillas o mesas, mantenga en alto los barrotes de la cuna.



Entre uno y cuatro años

En esta edad, los niños poco a poco se desplazan por todos lados, su interés y curiosidad los exponen a que puedan tener accidentes, aplique las siguientes medidas de seguridad:

- Evite que jueguen con bolsas de plástico porque se pueden asfixiar si se cubren con ella la cabeza.
- Retire objetos o juguetes pequeños como canicas, muñequitos, cochecitos, que puedan llevarse a la boca y tragárselos.
- Procure no tener instalaciones de luz eléctrica en mal estado, los niños pueden introducir sus dedos y quemarse o electrocutarse.
- Evite que los niños jueguen en la calle, en escaleras, cerca de

estufas eléctricas o de gas, recipientes de agua caliente, coladeras, cisternas y pozos.

- A temprana edad enséñeles a nadar. Cuando esté cerca de fuentes, albercas, arroyos, ríos o del mar, vigílelos estrechamente.
- Siempre que estén muy calladitos y silenciosos investigue qué están haciendo, ya que pueden estar en peligro.
- Cuando los niños estén expuestos por mucho tiempo al sol, protéjalos con ropa adecuada y aplíqueles cremas protectoras.
- Si en casa tiene animales, asegúrese de que no sean un peligro para sus hijos, enséñeles que estas mascotas no son juguetes y que pueden lastimarlo.

De los cinco a los nueve años

Los niños en esta etapa de su vida, tienen un mayor contacto con otros ambientes fuera del hogar como son: escuela, sitios de recreación o esparcimiento y vía pública, lo anterior aunado a la curiosidad propia de esta edad, los expone a riesgos y situaciones de peligro.



Para prevenir accidentes procure:

- No dejar al alcance de ellos, medicamentos, frascos con productos de aseo, solventes y productos químicos tóxicos que puedan ingerir o provocarles quemaduras; proteja contactos e instalaciones eléctricas.
- Coloque barandales y cintas antiderrapantes en las escaleras, enséñelos a levantar sus juguetes u objetos que obstaculicen o sean de riesgo en sus áreas de tránsito y de juegos.
- No deje a su alcance bolsas de hule que puedan provocarles asfixia o instrumentos punzocortantes como cuchillos o navajas .
- Evite que los niños jueguen cerca de barandales o muebles altos,

- que no suban a la azotea, árboles, postes u otros sitios peligrosos para evitar caídas y el riesgo de que presenten lesiones graves.
- Enséñeles a cruzar la calle, a subir al transporte público, a usar equipo de protección si juegan en bicicleta, patines o patineta y que no lo hagan en la vía pública, que respeten siempre las señales de tránsito, que viajen preferentemente en el asiento trasero del automóvil y con cinturón de seguridad bien puesto.

Prevención de violencia familiar

La violencia, constituye por desgracia, un problema frecuente en las familias mexicanas, nuestra cultura favorece que la mujer adopte el papel de víctima con su pareja y traduzca su enojo y frustración en maltrato a los hijos, que a su vez, son también maltratados por el padre.



La violencia familiar es un problema complejo para el que no existen soluciones fáciles, sin embargo, el primer paso siempre será identificar que el problema existe y tener el valor de pedir ayuda para resolverlo.

Si en su familia es frecuente el maltrato verbal, mediante gritos y groserías; el físico, a través de golpes y lesiones intencionales; o el emocional, que puede darse con amenazas de todo tipo, incluso de muerte; si el respeto que debe haber entre la pareja y entre padres e hijos se ha perdido, usted está ante un problema de violencia familiar y es importante que lo identifique y se dé cuenta que no está obligada a aguantarlo toda su vida.

Las causas de la violencia son múltiples, entre las más frecuentes están: alcoholismo o algún otro tipo de adicción, enfermedad grave, incapacidad o muerte en algún miembro de la familia, problemas económicos, o simple-

mente tener la costumbre o cultura del maltrato a la mujer, a los hijos o a cualquier persona que dependa económica y emocionalmente del jefe de la familia.

La violencia familiar repercute negativamente en la educación y formación de sus hijos. Si ésta existe en su hogar el personal de salud de su Unidad de Medicina Familiar los orientará sobre cómo identificarla, los referirá a donde podrán darles asesoría y apoyo legal para empezar a resolverla y los invitará a participar en un grupo de ayuda en el que personas que viven la misma situación compartirán sus experiencias para aprender a afrontar y superar la violencia familiar.

Prevención y control de enfermedades diarreicas

La diarrea es una enfermedad infecciosa que padecen frecuentemente la mayoría de los niños, es la cuarta causa de muerte en los menores de un año y la segunda en los que tienen de uno a cuatro años de edad.

La diarrea se manifiesta por un aumento en el número habitual de evacuaciones; el excremento es aguado o líquido y en ocasiones se presenta con moco y sangre, se puede acompañar de vómito, calentura y malestar general.

El principal problema cuando su niño tiene diarrea, es la deshidratación, ésta puede poner en peligro la vida de su menor, por eso es importante saber qué hacer para evitar esta enfermedad y sus complicaciones.

Lávese siempre las manos después de ir al baño o de cambiar el pañal del niño y antes de preparar y comer los alimentos; consuma y déle a su familia alimentos frescos, bien lavados y cocidos; déles de tomar siempre agua hervida o purificada; cubra los alimentos para evitar que las moscas, cucarachas u otros insectos, los contaminen.

¿Qué hacer si el niño tiene diarrea?

Cuando el niño tiene diarrea pierde muchos líquidos y está en riesgo de deshidratarse; para evitar o prevenir la deshidratación, continúe amamantándolo, si aún le da alimentación al seno materno; no lo ponga en

ayuno; si ya come otros alimentos no se los suspenda y déle pequeñas cantidades de acuerdo a lo que él acepte. En niños mayores de un año continúe su alimentación habitual.

Cuando los niños se enferman frecuentemente de diarrea bajan de peso y se detiene su crecimiento y en ocasiones presentan desnutrición; para evitarla, déle una comida más al día hasta que recupere su peso normal.

Preparación del vida suero oral

Antes de preparar el suero lávese las manos con agua y jabón. Hierva suficiente cantidad de agua, y a partir del primer hervor deje que continúe hirviendo durante tres a cinco minutos; déjela enfriar, mida un litro de agua y póngalo en una jarra o recipiente bien lavado, disuelva todo el contenido de un sobre de vida suero oral, revuelva hasta que sea transparente. Ya preparado el suero, sirva un poco en una taza limpia, déle al niño probaditas del suero, con una cucharita o con gotero. Si el niño es mayor de un año, debe procurar que tome una taza por cada evacuación mientras tenga diarrea; si es menor del año, déle media taza.

Mantenga tapado el suero a la temperatura ambiente. Después de 24 horas es necesario tirar el suero sobrante y preparar otro litro de la manera antes mencionada, si continúa la diarrea, es urgente que lleve a su niño con su médico familiar.

¿Cómo identificar los signos de alarma?

Observe cuidadosamente a su hijo y si identifica en él alguna de las siguientes manifestaciones, es necesario que lo lleve a su Unidad de Medicina Familiar o al servicio de urgencias más cercano.



- Sed intensa, boca y lengua secas.
- Come y bebe poco o vomita todo.
- Evacúa muchas veces, muy aguado o casi líquido, más de cinco veces al día.
- Tiene mucha calentura.
- Lloro sin lágrimas.
- La evacuación tiene sangre.
- Se ve triste y decaído.

Proporciónele los cuidados que el médico y el personal de salud le recomendaron, si no mejora, acuda nuevamente a su Unidad Médica.

Prevención y control de infecciones respiratorias agudas

Las infecciones agudas de vías respiratorias son padecimientos que afectan muy frecuentemente a los niños y son causados por virus o bacterias. Los microbios entran al organismo a través de la nariz o boca, cuando una persona enferma estornuda o tose frente al niño, sin cubrirse la boca, o bien, por comer o beber alimentos o líquidos contaminados con la saliva de un enfermo.



Las infecciones respiratorias en los niños presentan las siguientes manifestaciones: nariz tapada con moco, dolor y salida de líquidos del oído, garganta roja o con puntos blancos y tos.

Es importante prevenir que los niños se expongan al contagio de estos padecimientos, que pueden agravarse si su hijo tiene como antecedentes:

- Bajo peso al nacer.
- No se le dio lactancia materna o la recibió en forma muy limitada.
- Desnutrición.
- Vivienda con malas condiciones de higiene y ventilación.
- Que duerman más de cuatro personas en la misma habitación.

Para prevenir que su hijo enferme frecuentemente de infecciones respiratorias agudas asegúrese de que cuenta con todas sus vacunas de acuerdo con el esquema establecido para su edad, evite fumar o que otros fumen cerca de él; evite los cambios bruscos de temperatura; no permita el contacto con personas enfermas de infecciones respiratorias; ofrézcale alimentos como zanahoria, mango, naranja, guayaba o limón, por su contenido de vitaminas A y C.

Cuidados que debe darle al niño cuando tenga tos y catarro:

- Déle abundantes líquidos durante todo el día, esto permitirá que elimine más fácilmente las secreciones.
- No permita que deje de comer.
- Límpiela la nariz con un trapo o pañuelo limpios, si tiene moco espeso póngale gotitas de agua con sal para lubricar y facilitar la limpieza.
- No fume dentro de la casa.
- No queme leña o carbón en la habitación en la que esté el niño.
- Cámbielo frecuentemente de posición mientras esté acostado.
- No exponga al niño a los cambios bruscos de temperatura y a corrientes de aire.



Si el niño tiene una infección respiratoria aguda y presenta alguno de los siguientes signos y síntomas de alarma, llévalo de inmediato con su médico familiar o al servicio de urgencias más cercano.

- Come poco o rechaza el alimento.
- Calentura por tres días o más, piel fría y sudorosa, pus en la garganta o en los oídos.
- Llanto continuo, decaimiento y somnolencia o dificultad para mantenerse despierto.
- Dificultad para respirar o respiración muy rápida, color azulado o morado en la piel alrededor de la boca y en las uñas.

Proporciónale los cuidados que el médico y el personal de salud le recomendaron y déle los medicamentos en la forma y tiempo indicados, si no mejora acuda nuevamente a su Unidad Médica.

Registro de peso y talla

Es muy importante que a partir del nacimiento y durante todo el primer año de vida, lleve a su hijo cada dos meses con el médico familiar o el personal de enfermería de su clínica, para que lo pesen y lo midan con el propósito de vigilar su crecimiento y desarrollo. Del primero al segundo año de edad, la medición de peso y estatura debe hacerse cada seis meses y a partir de los dos años, se realiza en forma anual.



Esta revisión se lleva a cabo de manera sencilla y los datos de peso y estatura se registran en una gráfica, en la cartilla de salud y citas médicas de cada niño, para identificar si está creciendo adecuadamente.

El crecimiento es un aumento continuo del peso y del tamaño de su niño y está muy relacionado con su estado nutricional, es decir, un niño que se alimenta bien, tiene un crecimiento adecuado, un niño desnutrido, normalmente es de estatura pequeña y bajo peso, o cuando la alimentación se da en exceso y no es equilibrada en cuanto a los nutrientes que necesita el niño de acuerdo con su actividad, se presentará sobrepeso y obesidad, que constituyen otros graves problemas nutricionales en los niños menores de diez años.



Los problemas de desnutrición y sobrepeso pueden prevenirse y así evitar que en la edad adulta se incremente el riesgo de padecer: diabetes mellitus, hipertensión y enfermedades del corazón entre otras.

Acuda a su Unidad de Medicina Familiar para que se realice correctamente la vigilancia del estado nutricional de sus hijos y lleve siempre sus cartillas de salud y citas médicas, para que le anoten los datos correspondientes y le orienten sobre lo que debe hacer para evitar la desnutrición, el sobrepeso o la obesidad en sus niños.

Si alguno de sus hijos tiene cualquiera de estos problemas, le invitarán a participar en los grupos de ayuda en los que aprenderá a darles el tipo de alimentación, ejercicio físico y cuidados especiales que requieran.

Administración de vitamina A

A partir del sexto mes de vida, su hijo necesita recibir vitamina A dos veces al año, especialmente si viven en localidades consideradas de riesgo, por sus condiciones sociales y de salud, por lo que es necesario que durante la segunda y tercera Semanas Nacionales de Salud, acuda a su Unidad Médica, al servicio de medicina preventiva y ahí le informarán si a su niño se le debe administrar la vitamina A.

Esta vitamina es necesaria para el crecimiento y desarrollo de los niños, los protege de infecciones respiratorias y además previene una enfermedad llamada "ceguera nocturna".

Si el personal de salud le informa que en su comunidad no se va a administrar vitamina A, no se preocupe, dé a sus hijos alimentos como: zanahoria, huevo, leche y tendrán el aporte necesario para su desarrollo normal.

Administración de hierro

El hierro es un elemento necesario para evitar que los niños padezcan anemia; cuando falta el hierro, los niños están pálidos, no crecen bien, se enferman más y se afecta su desarrollo intelectual.

Cuando los niños nacen con bajo peso, menos de 2.5 kg, necesitan tomar hierro a partir de los dos meses de edad; los niños con peso normal al nacer lo requieren a partir de los cuatro meses. Lleve a su niño con el médico familiar para que le indique cómo debe administrarle el hierro; para que estos tratamientos sean útiles, deben darse por lo menos durante tres meses.

Desparasitación intestinal

La presencia de parásitos, organismos que viven a expensas de otros seres vivos, ocasiona graves daños a la salud, tales como: anemia, desnutrición, enfermedades del estómago, intestino y colon.

Estos parásitos causan molestias como dolor de estómago, diarreas y sangrado intestinal, todo lo cual impiden el crecimiento y desarrollo de los niños en forma adecuada.

Estos parásitos se encuentran, generalmente, en la materia fecal humana, que al contaminar el agua, suelo y otros objetos que entran en contacto con alimentos, provoca que se reinicie otro ciclo de contagio entre las personas.

Además, cuando una persona que tiene parásitos no se lava las manos antes de comer, después de ir al baño o para preparar alimentos, perpetúa la transmisión y el contagio a otras personas.

En forma similar a la administración de vitamina A, la desparasitación intestinal se realiza dos veces al año, durante las semanas nacionales de salud, sólo en zonas de riesgo y consiste en que a los niños de dos a nueve años, les den a tomar una dosis pediátrica de albendazol en suspensión, medicamento que le ayudará a su hijo a eliminar los parásitos intestinales que pueda tener.



Recuerde llevar la cartilla de salud de sus hijos para que le anoten la fecha de la entrega del antiparasitario.

Prevención y control de enfermedades

Vacunación

Las enfermedades prevenibles por vacunación en los niños menores de diez años son: tuberculosis, poliomielitis, difteria, tétanos, tosferina, sarampión, rubéola, parotiditis, hepatitis A y B e infecciones del pulmón y del cerebro, causadas por una bacteria llamada *H. Influenzae b*.

Las vacunas ayudan a los niños a crear defensas en su organismo para ciertas enfermedades y gracias a ellas, en México, nuestros hijos ya no están en riesgo de morir o quedar minusválidos a causa de viruela, poliomielitis, sarampión o tuberculosis meníngea (del cerebro).

En la cartilla nacional de vacunación y en la cartilla de salud de los niños menores de diez años, usted encontrará información útil para saber cuáles vacunas y en qué momento debe aplicarlas, para que al año de edad sus hijos tengan su esquema completo de vacunación y posteriormente reciban los refuerzos necesarios en las fechas programadas en las cartillas o durante las semanas nacionales de salud.

El esquema básico de vacunación de los niños es el siguiente:

- Vacuna BCG, previene la tuberculosis meníngea (del cerebro), se inyecta en el hombro del recién nacido y se da como dosis única.
- Vacuna antipoliomielítica, previene la poliomielitis, es tomada y se aplica de la siguiente manera: una dosis preliminar al nacimiento; tres dosis para cubrir esquema: a los dos, cuatro y seis meses de edad y dosis adicionales durante las semanas nacionales de salud hasta que el niño cumpla los cinco años.



- Vacuna pentavalente, protege al niño contra difteria, tos ferina, tétanos, hepatitis B e infecciones graves por H. Influenzae b, es inyectable y se aplican tres dosis, a los dos, cuatro y seis meses de edad.
- Vacuna DPT, previene difteria, tos ferina y tétanos, es inyectable y se aplica como refuerzo a los dos y cuatro años de edad.
- Vacuna SRP o triple viral, previene sarampión, rubéola y parotiditis, es inyectable y se aplican dos dosis, una a los doce meses y la otra a los seis años de edad.
- Vacuna SR o doble viral, previene sarampión y rubéola, es inyectable y se aplica como dosis adicional en campañas o semanas nacionales de salud.



Todas las vacunas que se utilizan en el país son de la mejor calidad y en general no les causan problemas mayores a los niños, además de las molestias locales en la zona de la inyección, sin embargo, pida que le aclaren todas sus dudas al respecto en su Unidad de Medicina Familiar.

Identificación oportuna de enfermedades

Hipotiroidismo congénito

El retraso mental por hipotiroidismo congénito, se presenta cuando la glándula tiroides funciona mal y existe alteración en la producción o función de las hormonas tiroideas, las cuales regulan el crecimiento y desarrollo de los seres humanos.



La detección de hipotiroidismo congénito, para ser oportuna, debe realizarse en el momento del nacimiento o durante la primera semana de vida de su bebé. La prueba se realiza en unas gotitas de sangre tomadas del cordón umbilical del recién nacido antes de que salga del hospital o del talón del niño durante los primeros siete días de vida, en los servicios de medicina preventiva de las unidades médicas.

Si resulta positiva la detección, es muy importante hacer las pruebas que confirmen el diagnóstico e iniciar el tratamiento antes de que el niño cumpla su primer mes de edad, sólo así se podrá evitar el retraso mental por hipotiroidismo congénito.

Luxación congénita de cadera

Este problema se presenta cuando los huesos de la cadera no se desarrollan bien durante la gestación y es más frecuente en los niños.

El pediatra que revisa a su bebé al nacimiento puede detectarlo, o bien, su médico familiar en el primer mes de vida del niño, por lo que es importante llevarlo a control periódico



Si este problema no se atiende con oportunidad, su hijo presentará deficiencias al caminar y alteraciones en su columna vertebral.

Defectos visuales

Después del primer mes de vida, que es cuando el sentido de la vista se desarrolla en el niño, si es normal, le permitirá una relación adecuada con las personas que le rodean, una buena adaptación a los factores y circunstancias de su medio ambiente y ya que inicie su vida escolar, el niño no tendrá problemas de aprendizaje relacionados con defectos visuales.



Cuando la visión del niño no es normal, los padres que ponen atención y cuidado al desarrollo de sus hijos, lo identifican de inmediato al observar en el niño cierto retraso en el desarrollo psicomotor y problemas en el aprendizaje. Si este es el caso de su hijo o si tiene alguna duda, llévalo a su Unidad de Medicina Familiar para que se le apliquen pruebas sencillas que ayudan a medir la agudeza visual.

Defectos auditivos

Los problemas auditivos son muy frecuentes en los niños menores de cinco años y se asocian a infecciones frecuentes del oído, en más raras ocasiones, a sordera total o parcial relacionada con problemas congénitos del conducto auditivo.



Durante el primer año de vida de su hijo, esté muy pendiente de identificar cualquier problema relacionado con la agudeza auditiva del niño. Debe acercarse y hablarle, aplaudirle, dar palmadas o cantarle, si él escucha, siempre tendrá una reacción.

Si su niño no reacciona ante los estímulos sonoros o ruidos, acuda con su médico familiar o enfermera quienes lo revisarán y referirán al servicio de especialidad correspondiente si el problema de su hijo lo requiere.

Defectos posturales

Es muy frecuente que los niños tengan problemas posturales y de marcha, lo que les ocasiona inestabilidad al caminar, caídas y en ocasiones hasta lesiones severas en la columna.

Cuando observe al niño parado y de espalda y le note alguna posición inadecuada en los hombros, cadera, rodillas o pies, acuda con su médico familiar para que lo revise y le informe si tiene algún defecto postural. La mayoría de ellos son corregibles si se detectan a tiempo, realice esta detección a los dos años de edad, ingreso a preescolar y primaria.



Los dientes nos ayudan a masticar los alimentos, facilitan el tragarlos o deglutirlos y permiten una mejor digestión. También son necesarios para la pronunciación de las palabras. La caries dental son la principal causa de pérdida de dientes en el niño, por ello la importancia de prevenirlas. La caries dental además puede causar infecciones a distancia en los riñones y el corazón.



Para evitar la caries es necesario realizar el cepillado dental desde que aparecen los dientes y se debe efectuar después de cada comida. Los padres son los responsables del cuidado del niño y le tienen que enseñar cómo debe cepillarse los dientes, para lograr que el niño tenga un hábito que beneficiará su salud.



Es importante que a partir de los tres años de edad, usted lleve a su hijo al consultorio dental, para que le enseñen la técnica del cepillado dental y continúe llevándolo cada año para que le detecten y remuevan la placa dentobacteriana y le hagan una aplicación tópica de flúor.

Es difícil eliminar los azúcares de la alimentación del niño, pero es recomendable evitar su uso excesivo y no dar alimentos azucarados entre las comidas; así mismo, la deficiente higiene de los dientes propicia la placa bacteriana que es una capa blanca gelatinosa con muchos microbios que se pegan en los dientes y junto con la presencia del azúcar de los alimentos, destruyen el esmalte de los mismos.



Otros aspectos de interés

El baño del niño

Se recomienda que sea diario. Cuando lo bañe use una tina, agua tibia y jabón sin olor. No desaproveche la oportunidad de platicar con su hijo de lo que va ocurriendo. Lave primero la cabeza y cara cuidando que no penetre jabón en sus ojos; posteriormente lave el resto de su cuerpo, talle suavemente su piel con una toalla o esponja, especialmente en los pliegues. En las niñas lave con agua y jabón sus genitales externos separando los labios y enjuagando con agua.



Al término del baño, seque muy bien el cabello, cuello, detrás de las orejas, axilas, ingles y entre los dedos de manos y pies.

Lave el cordón umbilical con agua y jabón hasta que se caiga (antes de una semana), y continúe su aseo hasta que cicatrice. No ponga sobre la cicatriz umbilical objetos como algodón, canicas u otros. No use vendas sobre el cordón o la cicatriz umbilical.

El corte de las uñas se recomienda hacerlo cuando el niño duerme después de bañarlo y amamantarlo.

Algunos problemas durante el amamantamiento

¿Su bebé se queda con hambre?

Para resolver este problema amamante a su hijo a libre demanda y antes de modificar la forma de alimentación de su hijo acuda a su clínica para conocer su crecimiento.

¿Dolor en los pechos?

Algunas veces los pechos están duros y presentan dolor, cuando esto ocurre es porque la madre produce mayor cantidad de leche de la que el niño demanda; para mejorar este problema siga estas indicaciones.

- Dar masaje en los pechos haciendo "rodar" sobre ellos una botella de agua caliente cuyo calor no queme la piel.
- Amamantar con más frecuencia a su hijo.

¿Grietas en los pezones?

Esto ocurre cuando la madre lava sus pechos frecuentemente con agua y jabón; cuando el bebé mama siempre en la misma posición; cuando al término de la lactancia la madre no lubrica la piel de su pezón con su propia leche. Para aliviar el problema de las grietas siga estas indicaciones.

- Por unos días no amamante al niño del o de los pechos donde se encuentran las grietas.
- Exponga sus pechos al aire libre unos minutos, para permitir que sequen las grietas.
- Aplique unas gotas de su propia leche sobre las grietas y déjelas secar. Si tiene usted lanolina o una crema con aceite de almendras dulces puede usarla sobre las grietas.
- Extraiga manualmente la leche de los pechos y alimente al niño con esta leche.
- Reanude el amamantamiento hasta que hayan secado y cicatrizado la o las grietas.

Mientras tanto, no deje de extraerse su leche por las siguientes razones:

- Para que la leche no se vaya.
- Para que no se forme un absceso.
- Para alimentar a su hijo, cuando extraiga su leche ofrézcala al niño con un vasito.

Control de la fiebre

Cuando los niños están enfermos tienen fiebre o calentura, están molestos, lloran, no quieren comer y a veces vomitan. Mida la temperatura colocando un termómetro en la axila durante uno a dos minutos y si tiene más de 38 grados, inicie el control de la temperatura como se indica a continuación:

¿Qué hacer si el niño tiene fiebre?

- Quite el exceso de ropa, pero evite corrientes de aire.
- Bañe al niño con agua tibia, por lo menos durante media hora. No use agua fría.
- Al término del baño seque sólo la cabeza, dejando que el agua del resto del cuerpo se evapore.
- Ofrézcale abundantes líquidos.
- No suspenda el amamantamiento, la leche materna ayuda a contrarrestar la enfermedad.
- Con fiebre el niño tiene menos hambre, estimúlelo para que coma.
- Si pasada una hora, la fiebre no ha bajado, use gotas de acetaminofén, dos gotas por cada kilogramo de peso y acuda cuanto antes a su Unidad de Medicina Familiar.
- No use aspirina para bajar la fiebre.
- El baño con agua tibia puede repetirlo en el curso del día.

Mientras el niño esté enfermo y la fiebre persista, mida la temperatura tres veces al día (mañana, tarde y noche) a la misma hora todos los días.

Esta guía contiene sólo una parte de la información que ustedes deben conocer. En su Unidad de Medicina Familiar y Centro de Seguridad Social podrán participar en grupos educativos en los que compartirán conocimientos y experiencias para ser cada vez mejores padres de familia.