

2. Ropa:

Los bebés deben usar poca ropa (si la temperatura ambiental lo permite) para promover su comodidad. Toda la ropa de vestir debe ser suave y no irritantes, de simple diseño, cómodas, ligeras para la actividad, lavables, apropiadas para el clima, fáciles de poner, absorbentes, seguras, es decir no deben tener lazos alrededor del cuello ni estar muy sueltas para evitar que el niño quede atrapado y se ahogue o asfixie. Los pañales deben ser absorbentes y deben cambiarse cada vez que el niño orine o se obre. Las medias deben ser usadas únicamente si los pies están fríos. La ropa de dormir debe ser cómoda y que lo cubra por completo, claro está sin incluir la cara y cabeza; esto es para evitar usar sabanitas, las que se puede tirar sobre la cara y quedar atrapado y ahogarse.

3. Zapato:

El lactante no necesita usar zapatos antes de que aprenda a caminar. Si los usa deben ser suaves, anchos y que vayan acorde al tamaño del pie. Los zapatos no deben estar apretados porque pueden deformar el pie. Recuerde que los pies también están en la etapa de formación (crecimiento y desarrollo).

4. Ejercicio, aire y sol:

Un niño (a) hace ejercicios de diferentes modos. Se muestra activo en el momento de tomar el baño, el simple cambio de posición es una forma de ejercicio, cuando se voltea, y cuando se le estimula y juega con los juguetes. Se le debe hacer ejercicios para aumentar o relajar el tono muscular de brazos, piernas, abdomen y cuello. El lactante debe estar al aire libre lo más que se pueda, porque el aire fresco es beneficioso para abrir el apetito y le ayuda a adaptarse a los cambios de temperatura. Durante la mañana y en horas de la tarde se puede poner al niño a tomar un baño de sol corto; protegiendo los ojos y la cabeza para evitar quemaduras.

5. Sueño:

La mayor parte del día el lactante pequeño la dedica al sueño, es decir a dormir.

HORAS DE SUEÑO DE ACUERDO A LA EDAD

EDADES (MESES)	HORAS DE SUEÑO AL DIA
0 - 2	15 - 22
3 - 5	15 - 16
6 - 11	12 - 15
12 Y +	14

El lactante necesita reposo para su rápido crecimiento y producción de energía. La posición en que se coloca a un lactante para el sueño es importante. La posición debe ser de lado o boca abajo para evitar que regurgite, si el niño vomita o tiene secreción por la nariz. El cambio de posición es importante en los recién nacidos y lactantes pequeños, porque si está constantemente en una posición o de un solo lado los huesos del cráneo o cabeza se le aplanaran. La cabeza del niño debe ser alternada en la cabecera o en los piecitos de la cuna; esta posición debe ir de acuerdo a la posición de la luz y además para cambiar de ambiente y el niño pueda observar otras cosas. El niño necesita que se le cargue con seguridad; él goza de esta actividad la cual le ayuda a desarrollar un sentimiento de confianza en quienes lo cuidan.

6. Eliminación:

Las heces del recién nacido es una masa negra verdosa, de consistencia viscosa y son así porque se forman en sus intestinos antes de nacer. Entre el segundo y tercer día su color y consistencia comienza a variar de acuerdo a la leche que tome el niño. El niño alimentado de pecho tiene varias evacuaciones al día, son suaves y esponjosas y pueden contener un poco de moco. No deben irritar el área si se cambia de pañal una vez se obre. El olor es más bien aromático. El niño que recibe otra leche que no sea materna sus heces serán amarillas y más sólidas.

7. Lavado de la ropa:

Se debe separar los pañales del resto de la ropa del bebé. Los pañales orinados o con heces deben ser enjuagados y colocarlos en un

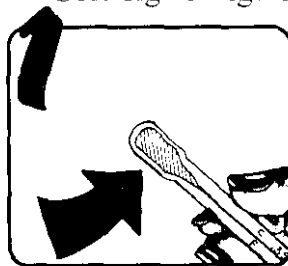
recipiente con agua y jabón, tapado (ésto ayudará a quitar las manchas). El jabón debe ser suave y bien disuelto. La ropa debe lavarse todos los días y orear y secar al aire libre, ya que la luz del sol destruye muchas bacterias. Es preferible tener uno o dos recipientes para lavar solamente la ropa del niño, no es aconsejable usar la tina del baño.

8. Juego:

Los lactantes aprenden muchas cosas por el juego. Con el practican y aprenden destrezas en los movimientos, adquieren control del cuerpo y obtienen coordinación en los movimientos generales y especialmente en los movimientos mano - ojos. Los lactantes aprenden a relacionar personas y objetos, a expresar sus sentimientos y a manifestar sus frustraciones mediante el juego. El juego es pues importante en el desarrollo de la personalidad del niño; ocupa casi todas sus horas de vigilia (despierto). Aprender a jugar con cosas y divertirse con sus movimientos y los sonidos es una actividad que comienza en la lactancia. Se dice que ésto es la capacidad del adulto para llevarse bien con otras personas. El juego debe dirigirlo el propio niño, porque el juego es una cuestión individual y no todos los niños aprenden de igual modo con el juego, porque es el resultado de la necesidad que cada niño tiene en el momento. Es importante que al escoger el juguete del niño se tome en cuenta la edad y la seguridad que ofrece al niño. Los juguetes deben ser lavables, duraderos, fáciles de manipular, no demasiado pesados, lisos con bordes redondeados y sin puntas aguadas, de colores vivos y bien contruidos, es decir que no se rompan con facilidad. Un juguete debe tener muchos usos para el niño para estimular la creatividad del mismo.

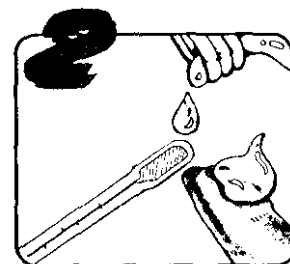
9. ¿Cómo tomar la temperatura de su bebé?

Sólo siga el siguiente procedimiento:



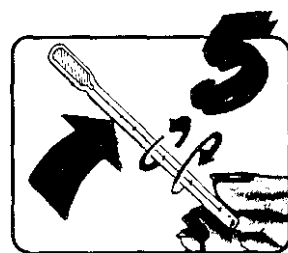
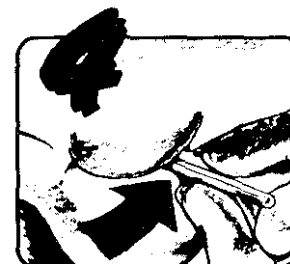
El termómetro rectal tiene punta redonda mientras que el oral es más puntiagudo. De esta forma se evita lastimar el recto de su bebé.

Lubricar la punta con vaselina o crema de bebé.



Acostar a la criatura de lado, como muestra la ilustración.

Apenas entra la punta, dirija el termómetro en dirección al cóccix y manténgalo en el recto durante tres minutos.



Para leer la temperatura, tome el termómetro por el extremo limpio y déle vueltas con el dedo pulgar y el índice hasta que localice la columna plateada de mercurio y observe hasta que número llega.

La temperatura normal usualmente es entre 36° y 37° grados centígrados.



Lave el termómetro con agua y jabón, luego límpielo con alcohol y guárdelo en su estuche.

C. CUIDADOS FISICOS DEL (LA) NIÑO (A) LACTANTE MAYOR Y PREESCOLAR.

El cuidado físico del niño debe ser diario y parte consistente de un horario, que se adapta a el de su madre y el resto de la familia

1.- El Baño:

Siendo parte importante de su cuidado, debe darse diariamente y cuantas veces sea necesario y de acuerdo a la conveniencia de la madre. El baño se debe realizar con agua y jabón, hacer énfasis en los pliegues y áreas donde se acumula más el sucio. Se debe explicar al niño la importancia del baño y sus beneficios para su salud. El uso de polvos, colonias y cremas es recomendable para una mejor comodidad. Si es un niño (a) con impedimentos para levantarse, el baño debe ser de esponja con agua y jabón.

2.- Limpieza de Uñas, Oídos, Nariz y Ombligo:

Las uñas se deben revisar diariamente para su respectiva limpieza y corte si es necesario. La limpieza del oído debe ser con un palillo con algodón superficialmente para evitar lesionar o lastimar el oído, al igual que la nariz. El ombligo es un área que se olvida en la higiene general. Por su forma favorece la acumulación de sucio por lo que se debe limpiar con frecuencia.

3.- Higiene bucal y dieta adecuada para prevenir las caries:

El cepillado de los dientes debe empezar tan pronto como broten los dientes. A los dos años de edad se debe enseñar al niño con un cepillo de diente chico, cepillándose desde la encía hasta la orilla de los dientes. Al cepillarse los dientes no solamente se limpian éstos sino que se estimulan las encías. Se debe tener un lugar donde colocar el cepillo de dientes y se le enseñará a cuidarlo. Al niño de 3 y 4 años se le enseñará a cepillarse los dientes después de comer y en especial antes de ir a la cama.

4.- Ropa:

La ropa debe tener colores brillantes y claros, ya que a los niños les gustan estos colores. Los

colores brillantes también tienen su valor como preventivos de accidentes, porque se puede ver mejor al niño. La ropa debe tener botones grandes que se puedan desabrochar con facilidad. No debe ser voluminosa, ya que el niño goza del juego activo y se irrita cuando sus movimientos se ven restringidos.

5.- Zapatos:

El lactante no necesita zapatos antes de que aprenda a caminar. Después los zapatos deben ser tipo mocasín, porque ayudan al desarrollo de los músculos del pie. Los zapatos deben tener la amplitud (ancho) y tamaño necesarios, suelas gruesas y flexibles y deben adaptarse a la forma del pie, por ejemplo: rectos por dentro, con puntas anchas y talones estrechos. Las suelas no deben tener el más mínimo tacón y deben ser de goma para evitar resbalarse. El niño deja los zapatos rápidamente por su crecimiento acelerado, por lo que se aconseja comprarle zapatos que no sean caros para que sólo los use el tiempo que sea necesario.

6.- Juego:

Los niños necesitan la libertad de jugar en espacios donde puedan explorar y ejercitarse sin peligro de lastimarse. El niño de esta edad necesita variedad de juguetes porque ellos cambian constantemente de actividad y esto los mantendrá ocupados y entretenidos. A la hora de seleccionar un juguete para el niño se debe tomar en cuenta sus gustos, es decir lo que le agrada y lo que no le gusta. En la selección también hay que considerar la seguridad del juguete, que no le vaya a producir daño al niño. Los juguetes no deben ser puntiagudos, o que tengan filos, juguetes inflamables (favorecen el fuego), cuentas, bolas o dinero que puedan llevarlo a la boca y tragarlo.

7.- Sueño:

Lo que el niño necesite dormir depende mucho de su edad, su salud, su estado de ánimo y la actividad durante el día. En éste período el niño duerme de 12 - 14 horas y hace una siesta de una o dos horas. La siesta y la hora de dormir en la noche, deben ser siempre a la misma hora.

En esta edad al niño le gusta llevarse a la cama su juguete favorito (de preferencia que lo pueda abrazar), el cual se le debe permitir porque le ayuda a relajarse y conciliar el sueño más rápidamente. Los sueños, pesadillas y temores nocturnos son comunes y empiezan en una forma ligera a la edad de 2 y 3 años.

D. CUIDADO FISICO DEL ESCOLAR

El escolar es casi independiente en su cuidado físico. A continuación se explica brevemente su cuidado:

1.- Baño, vestido y hábitos de limpieza:

Los niños de 6 a 12 años son bastante independientes al vestirse, bañarse y en los hábitos de limpieza, pero necesitan ayuda en el cuidado de las manos y pies, en pulcritud y aún en limpieza. El niño de 6 años necesita ayuda aunque no lo acepta con ganas, pierde el tiempo y necesita dirección; al desvestirse deja caer la ropa en el suelo o la tira a un lado. El niño de 7 años sigue perdiendo el tiempo, pero tiende a completar sus tareas. El de 8 años es más eficaz al cuidarse así mismo. De los 9 a los 12 años el niño (a) muestra responsabilidad al escoger la ropa, según la ocasión y el clima, colgándola y colocando la ropa sucia en su lugar; tienen buenos hábitos de limpieza y se saben bañar, pero aún necesita que se les recuerde que deben cepillarse los dientes o lavarse las manos y las niñas necesitan que se les ayude con su cabello largo.

2.- Sueño:

En raras ocasiones el sueño del escolar es tranquilo. Los temores en forma de terrores nocturnos o pesadillas impiden que duerma tranquilamente porque ha alcanzado el punto de su desarrollo mental, es decir tienen un concepto de la muerte. La hora de acostarse debe ser una hora tranquila, cuando los padres y los niños sientan mayor acercamiento. Es una hora buena para confidencias, preguntas, respuestas y para rezar. La cantidad de sueño disminuye con la

edad. El niño de 6 años necesita de 11 a 12 horas de sueño diario, mientras que el de 12 años necesita por lo general 10 horas.

3.- Salud:

La salud del niño es responsabilidad de los padres. Cada niño escolar debe ser objeto de un examen anual que incluye la evaluación del peso, tamaño, postura, vista (ve o no ve bien), oído (escucha o no), dientes, vacunas, examen de laboratorios (anemia, parásitos, infecciones) y un examen físico completo. Es aconsejable que este examen sea en el verano o antes de que el niño entre a la escuela, para que se pueda tratar cualquier defecto o problema antes de que empiecen las clases.

E. CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Para que el niño (a) se desarrolle normalmente es necesario cumplir ciertas condiciones y satisfacer sus necesidades esenciales. Por lo tanto, el crecimiento y desarrollo es un criterio excelente para evaluar el estado de salud y el bienestar del niño (a).

Todo niño desde que nace debe asistir a la clínica de control de crecimiento y desarrollo, donde personal especializado (médico pediatra y enfermera pediatra) lo evaluarán, es decir, observarán peso, talla, otras medidas importantes; harán un examen físico y observarán las habilidades del desarrollo del niño según su edad. Con esta evaluación se puede hacer un diagnóstico de crecimiento y desarrollo normal o se identifica algunas alteraciones en el niño, las cuales se tratan de inmediato o se refiere a otro especialista que pueda tratar el problema, evitando que el niño se retrase en su crecimiento y desarrollo.

F. VACUNAS

¿Qué son las vacunas?

Las vacunas consisten en la introducción

artificial al organismo humano de una sustancia (que puede ser bacteria o virus); no causa enfermedad, pero generalmente, induce la producción de defensas específicas contra la enfermedad por la que fue vacunado.

La protección dura de 5 a 10 años, por lo que se administran refuerzos para estimular las defensas en forma completa.

Existe la posibilidad de proteger a las mujeres embarazadas, los niños y los adultos frente a un número creciente de enfermedades contagiosas. Para conseguir la protección completa se debe seguir las indicaciones de cada vacuna.

En Panamá, el cuadro básico de vacunas aprobadas por el Ministerio de Salud comprende las siguientes:

VACUNAS	ENFERMEDADES CONTRA LAS QUE PROTEGEN
• B.C.G.	Tuberculosis
• D.P.T.	Difteria, Tosferina y Tétano
• POLIO	Poliomielitis
• SARAMPION	Sarampión o Alfombrilla
• M.M.R.	Sarampión, Rubeola y Papera

ESQUEMA DE VACUNAS EN LOS NIÑOS DE 0 - 12 AÑOS

EDADES	VACUNAS	DOSIS
Nacimiento	B.C.G. y Polio	Recién Nacido
2 meses	Polio y D.P.T.	Primera dosis
4 meses	Polio y D.P.T.	Segunda dosis
6 meses	Polio y D.P.T.	Tercera dosis
9 meses	Sarampión	Primera dosis
15 meses	Polio, D.P.T. y M.M.R.	Primer Refuerzo
5 años	Polio y D.P.T.	Segundo Refuerzo
6 años	B.C.G.	Primer Refuerzo
12 años	T. d.	Primera dosis

Es importante que todos los niños cumplan con este esquema de vacunación para que logren una protección completa contra estas enfermedades. En todos los Centros de Salud y Policlínicas se ofrecen las vacunas completamente gratis, para garantizar que todos los niños (as) de Panamá se protejan contra estas enfermedades, las cuales pueden ser mortales o dejar graves secuelas en el niño (a).

IV. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN NIÑOS

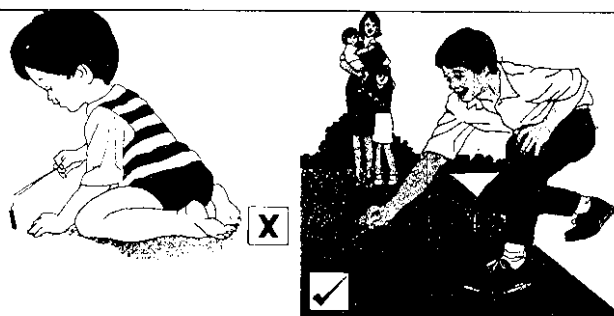
Los niños (as) son criaturas inocentes que no conocen el peligro de muchas de sus actuaciones, por lo que están en constante peligro de sufrir accidentes; algunos son inofensivos, otros (la mayoría) son altamente peligrosos, en donde sus vidas pueden estar en constante peligro.

Es importante definir dos conceptos básicos:

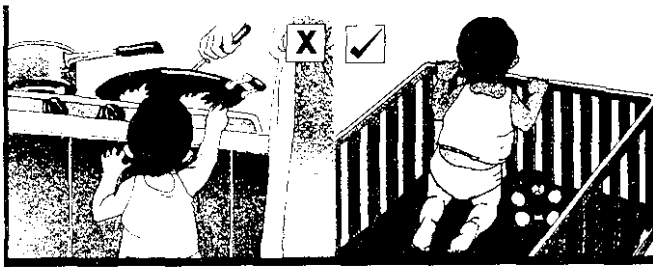
1. **Prevención:** Conjunto de medidas tomadas con vistas a evitar accidentes.
2. **Accidentes:** Suceso eventual, imprevisto.

Después de estas definiciones se describen e ilustran algunas situaciones donde el niño puede estar en peligro y las medidas que se deben tomar para evitar los accidentes en los niños.

A. QUEMADURAS Y ESCALDADURAS

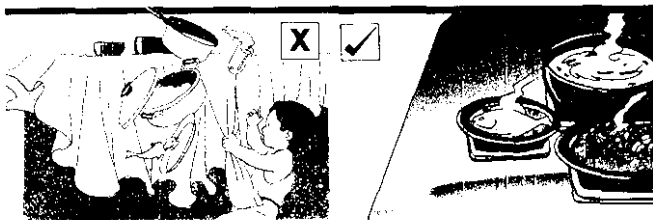


No permita que los niños jueguen con fuegos artificiales sin la supervisión de un adulto, ni permita que tengan acceso a fósforos o encendedores. Si, enséñeles el peligro de jugar con fuego.



No deje que los niños jueguen cerca de la estufa mientras que usted este cocinando.

Sí, mantenga a los niños alejados de áreas peligrosas en la cocina.



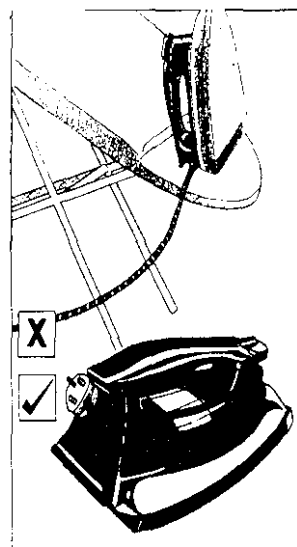
No ponga un mantel en la mesa de comedor si usted tiene un niño pequeño; él puede tirar del mantel y hacer que todo lo que está en la mesa se le caiga encima

Sí, utilice individuales para sus platos calientes y para mayor seguridad coloque la comida caliente en el centro de la mesa.



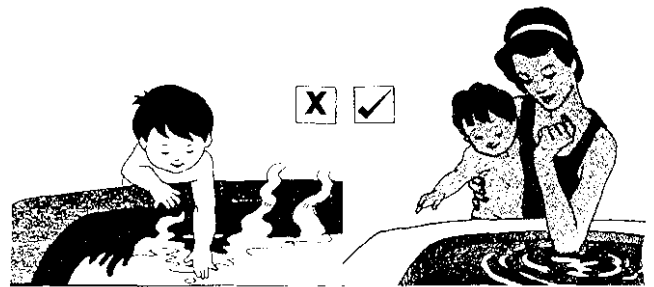
No ponga a baja altura recipiente con líquido caliente sobresaliendo de la mesa o estufa.

Sí, mantenga todo recipiente con líquido caliente fuera del alcance de los niños.



No deje la plancha con el cordón colgando, el niño puede tropezarse con el o alcanzarlo.

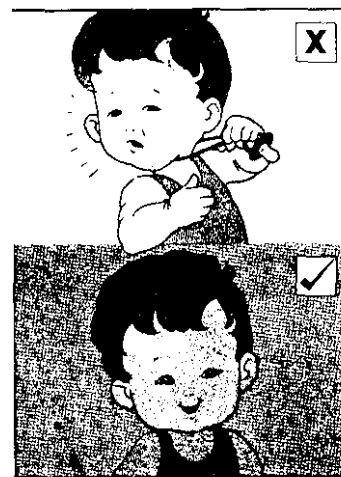
Sí, enrolle el cordón y ponga la plancha en una posición estable. Después de utilizar la plancha, apáguela y guárdela cuando se enfríe.



No ponga agua caliente en la tina, ni deje al niño solo; él puede pensar que ya la tina esta lista para su baño y resultar gravemente escaldado.

Sí, ponga primero el agua fría en la tina y luego la caliente, hasta lograr la temperatura deseada para bañar a su bebé.

B. ASFIXIA Y AHOGO



No ponga el cordel del chupón o collares en el cuello del niño; puede enredarse y estrangularlo

Sí, evite ponerle collares o cordones en el cuello al niño.



No le ponga cubierta de plástico a la cama, ni deje bolsas plásticas al alcance del niño, ya que lo pueden asfixiar.

Sí, utilice una colchoneta de caucho gruesa si debe forrar la cuna del niño; además guarde las bolsas plásticas fuera de su alcance.



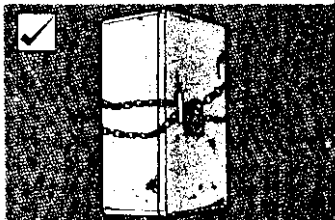
No deje objetos como bombones, caramelos, nueces, bolitas, alfileres, botones, etc., al alcance del niño ya que podrían accidentalmente ser tragados o inhalados.

Sí, guarde estos artículos en un lugar seguro y asegúrese que los juguetes de su niño no tengan objetos que fácilmente se puedan desprender (Ejm: ojos, botones, etc.).

No deje al bebé solo cuando esté tomando el biberón, se puede ahogar.

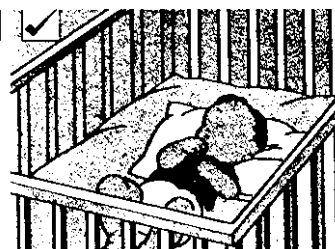


Sí, siempre cargue a su bebé mientras esté tomando el biberón. No solamente es más seguro sino que aumenta el contacto madre e hijo. También se recomienda sacar los gases al bebé después de cada comida.



No permita que su niño juegue cerca de refrigeradoras, cajas o lavadoras que no estén en servicio. Podría quedarse atrapado y asfixiarse.

Sí, guarde estos artículos y asegúrese que estén bien cerrados, preferiblemente bajo llave.



No ponga demasiadas almohadas alrededor de su niño mientras esté durmiendo. Pueden causarle asfixia.

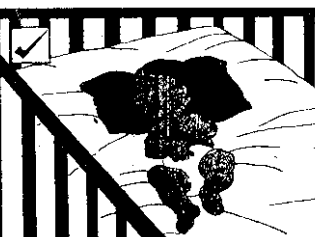
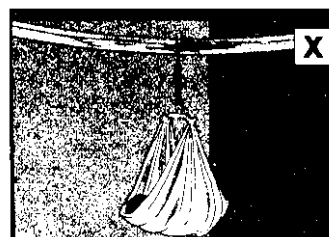
Sí, ponga a su niño a dormir en una cuna ordenada y limpia.

C. CAIDAS



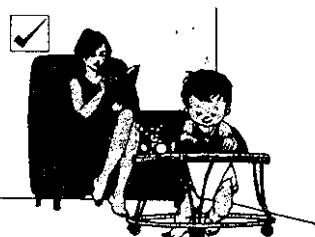
No deje a su niño solo en una escalera, ni cerca de un balcón, ni en cualquier lugar alto.

Sí, ponga rejas en la escalera y mantenga la puerta del balcón cerrada en todo momento. Ponga al niño en la cuna con las barandas arriba y sujételo



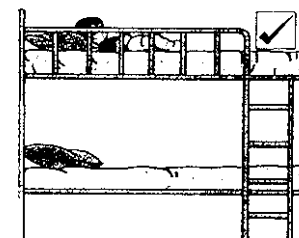
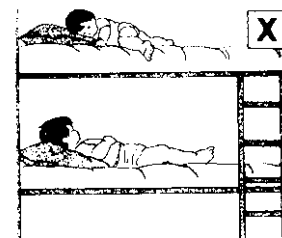
No ponga al niño en hamacas o en lugares altos si no está bien sujeto, más si el niño es muy activo.

Sí, ponga al niño en una cuna o corral seguro si lo va a dejar solo. Asegúrese que el mueble sea fuerte y que la madera no tenga astillas, ni pintura que contenga plomo.



No deje a su niño solo en la andadera si no lo está vigilando, a una distancia segura.

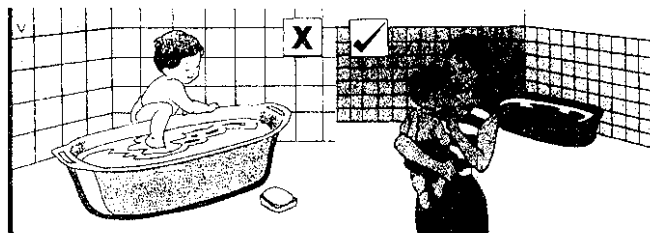
Sí, asegúrese que la andadera sea fuerte y estable, para que no se rompa o se vuelque.



No deje que su niño duerma en la parte de arriba del camarote si no tiene rejas.

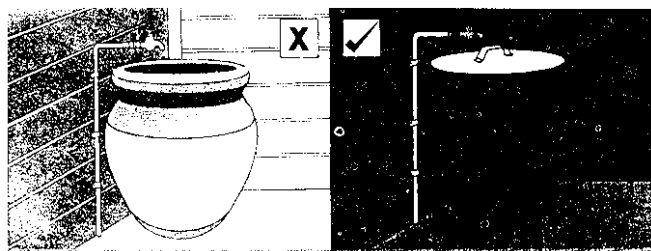
Sí, ponga rejas en la cama de arriba cuando el niño vaya a dormir. Asegúrese que tanto la construcción de la cama como la escalera sean fuertes.

E. AHOGARSE Y ELETROCUTARSE



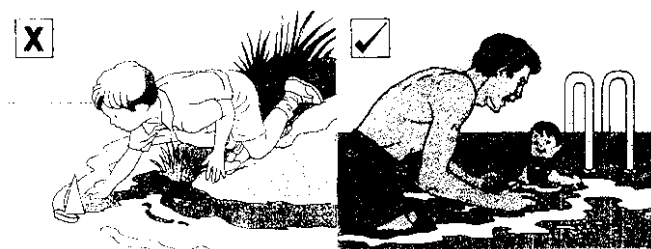
No deje al niño solo o cerca de una tina llena de agua, podría caer dentro y ahogarse.

Si tiene que atender algo con urgencia, saque al niño de la bañera y llévelo con usted.



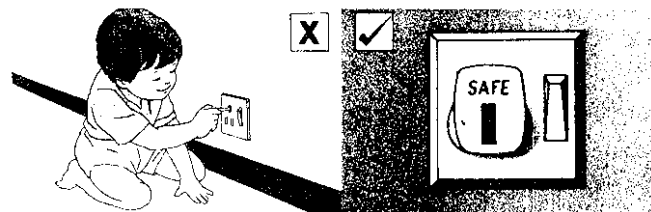
No deje al niño solo cerca de un tanque de agua o acuarios, pueda caerse dentro.

Si, cubra todos los tanques de agua con una tapa segura, después de cada uso.



No permita que el niño juegue solo cerca de piscinas, desagües, ríos o arroyos, podría caer por accidente y ahogarse.

Si, asegúrese que siempre estén alejados del peligro. Déles clases de natación, lo cual será un beneficio a largo plazo.



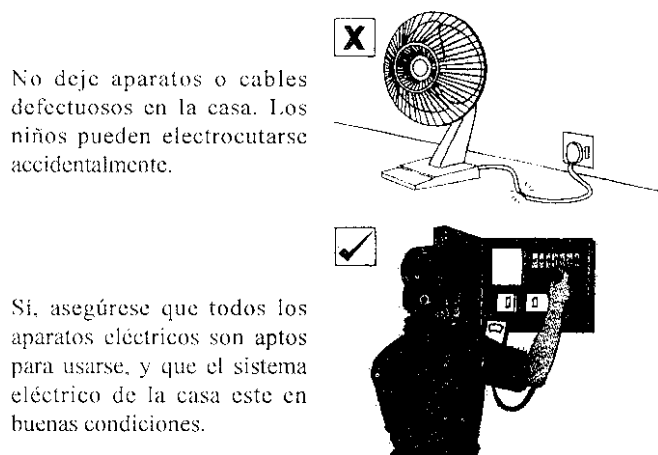
No deje al niño jugar cerca de tomacorrientes.

Si, ponga tapas de seguridad sobre todos los tomacorrientes no utilizados y apáguelos cuando no estén en uso. Cubra todos los tomacorrientes con muebles pesados para ponerlos fuera del alcance de los niños.



No deje ningún aparato electrónico al alcance del niño si no lo está utilizando. Esto es muy peligroso, especialmente si el aparato está encendido.

Si, desconecte el aparato y guárdelo en un lugar seguro.



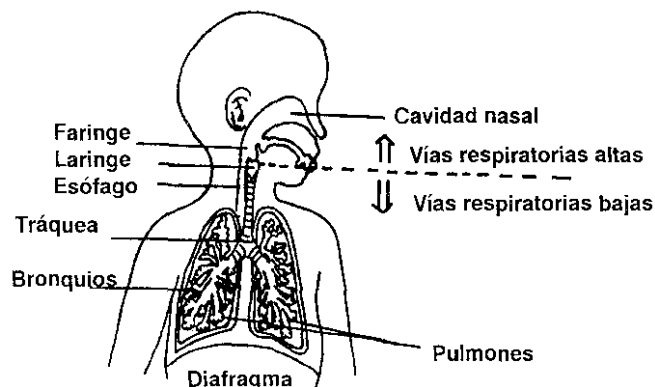
No deje aparatos o cables defectuosos en la casa. Los niños pueden electrocutarse accidentalmente.

Si, asegúrese que todos los aparatos eléctricos son aptos para usarse, y que el sistema eléctrico de la casa este en buenas condiciones.

V. PROBLEMAS MAS COMUNES EN LOS NIÑOS

En ésta sección se dan nociones básicas sobre el cuidado del niño que sufre alguna enfermedad en casa. A continuación se describen cada una de ellas.

A. INFECCIONES RESPIRATORIAS



Las infecciones respiratorias son las que afectan cualquier parte de las vías respiratorias: la nariz, el oído, la garganta (faringe), la tráquea, los bronquios, bronquiolos o los pulmones.

Se reconocen cuando las personas tienen uno o varios de los signos o síntomas siguientes:

- Tos
- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Goteo de la nariz
- Problema de oído

Existen muchos factores que favorecen la aparición de infecciones respiratorias, por ejemplo: la contaminación ambiental, el humo en la casa, la mala ventilación, el hábito de fumar, los cambios de temperatura, etc. Otros factores son la desnutrición, el bajo peso al nacer, la insuficiente lactancia materna, las infecciones prevenibles por vacunas y que atacan las vías respiratorias.

Tratamiento de Apoyo en casa, principios básicos

Remedios inofensivos y suavizantes para la tos y dolor de garganta

La tos es una manera que tiene nuestro cuerpo para limpiar las vías respiratorias y evitar que la flema o los microbios lleguen a los pulmones. Por esta razón, no se debe administrar ningún jarabe antitusivo ni antihistamínico. Esos medicamentos dificultan la expectoración, impiden que se saque la flema y pueden agravar la enfermedad. El mejor remedio expectorante para la tos es el agua.

- Explicar a los padres la "utilidad" de la tos. Convencerlos que no compren jarabes para la tos. Son caros, inútiles, contienen mezclas de medicamentos no recomendables y pueden resultar peligrosos.

- Recomendar o "prescribir" infusiones de hierbas como zacate de limón, eucalipto, flor de sauco, hojas de mango, miel de jicote, etc. Explicar que son remedios saludables.



- El enfermo debe tomar muchos líquidos en forma de leche, agua, frescos, té, etc.

- Si la tos es seca hace provecho chupar confites, pero no darlos a niños pequeños, ya que se pueden ahogar.

- Todos esos remedios sirven también para suavizar la irritación de la garganta que acompaña la tos. En particular las bebidas calientes y dulces, agua con limón, con miel, etc.



- Desaconsejar las aplicaciones de medicamentos a base de mentol o de alcanfor (Vick-Vaporup*,

Zepol*, Neumoticina*, Cofal*, etc.) cerca de la boca o nariz. Esos productos sólo son para frotaciones. Pueden ser muy peligrosos cuando son tragados o inhalados. ¡No usar keroseno o gas NI en la piel NI tragado! Puede provocar graves quemaduras.

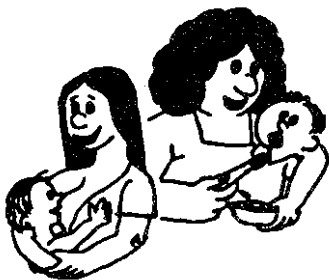
- En los niños (as), en general, ya no se debe aconsejar las vaporizaciones porque se ha visto que no mejoran la tos, cuestan energía y trabajo, y pueden ocasionar accidentes (quemaduras).
- La vitamina C no sirve, ni para prevenir ni curar la gripe. Que la gente no gaste dinero en comprarla.

RECUERDA: LA MAYORIA DE LOS MEDICAMENTOS QUE SE VENDEN PARA LA TOS O EL CATARRO SON INEFICACES O PELIGROSOS.

Alimentación

- Alimentar al niño (a) durante la enfermedad; animarlo para que siga mamando o comiendo, pero en pequeñas cantidades y más veces al día, sin forzarlo.

En el mayor de 4 a 6 meses, escoger y preparar alimentos ricos en nutrientes y calorías; mezclas de cereales y frijoles (como el gallo pinto), cereales con carne o huevos.



Los productos a base de leche son buenos también. Añadir aceite a los alimentos para hacerlos más ricos en energía.

- Aumentar la alimentación después de la enfermedad, durante 1 semana o hasta recuperar el peso perdido, dando al niño (a) una comida más al día.

Limpieza de la nariz

- Una nariz tapada o que chorrea puede: dificultar la respiración y la alimentación, agravar la tos, atraer las moscas, etc. Es bueno mantenerla limpia.



- Hacer una mecha con un trozo de tela suave y limpia, introducirla en cada fosa nasal varias veces hasta

que salga seca. Evitar usar palitos de algodón, pueden irritar la pared de la nariz.

La mecha se puede mojar con agua tibia limpia si las secreciones son muy secas. Se puede añadir un poquito de sal al agua o usar suero salino.

- Enseñar a los niños más grandes a limpiarse higiénicamente el moco recogiendo en un trapo, papel o hoja.
- No poner ningún medicamento en la nariz del niño, puede ser peligroso, excepto solución salina.

Líquidos

- Ofrecer más líquidos al niño
 - * Ayuda a aliviar la tos, aflojar y evacuar la flema si hay,
 - * suavizar el dolor de garganta,
 - * compensar las pérdidas de agua provocadas por la fiebre o respiración rápida.

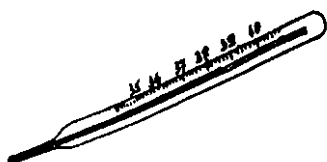


- Dar el pecho más seguido si el niño mama.

Temperatura corporal

- Proteger al niño del frío, pero sin arroparlo ni abrigarlo mucho (en particular al recién nacido).

Si no, puede aumentar la fiebre y la dificultad para respirar.



- Si tiene fiebre, pero no alta, darle solamente, más líquidos. Si es alta, más de 38,5 en la axila, dar PARACETAMOL y evaluar más a fondo.

¿Cómo contar la frecuencia respiratoria?

- Es muy importante que el niño esté lo más tranquilo posible
- Se observa el movimiento de la respiración y se cuenta el número de veces que el niño respira en un minuto.



Frecuencias que indican dificultad respiratoria en el niño

EDAD	FRECUENCIA
Menos 2 meses	Más de 60 veces/min
2 - 11 meses	50 o más veces/min
1 año o + 1	40 o más veces/min

¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias o sus complicaciones?

Vacunas

- Es importante vacunar a los niños (as), lo más pronto posible, en el primer año de vida. Cuatro de las vacunas son para prevenir infecciones que atacan las vías respiratorias: Difteria, Tos chifladora, TB, Sarampión.



Alimentación y lactancia materna

- Una persona bien alimentada enfrenta mejor las enfermedades.



- La leche materna ayuda al niño a defenderse contra las infecciones.

- Orientar para que el niño reciba sólo el pecho durante los 4-8 primeros meses y reciba leche materna, lo más posible, hasta 2 ó 3 años.

Ambiente Sano

- Dormir en lugares ventilados.
- Evitar los ambientes con humo y polvo.
- Evitar los ambientes donde hay fumadores.
- No fumar.
- Usar zapatos, sobre todo en lugares húmedos.



Garantizar a las mujeres embarazadas un buen control natal.

Para contribuir a prevenir el bajo peso al nacer, disminuyendo así la posibilidad de que el niño tenga infecciones graves.



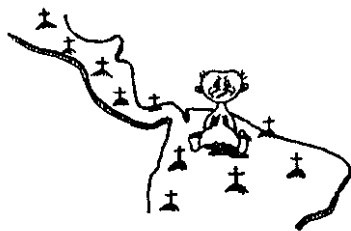
Conocer las señas de alarma en un niño para consultar de emergencia al trabajador de salud.

- No puede beber bien.
- Respira muy rápido.
- Respira con dificultad.
- Se pone más grave.

Garantizar a las mujeres embarazadas un buen control natal, para contribuir a prevenir el bajo peso al nacer, disminuyendo así la posibilidad de que el niño tenga infecciones graves.

B. LA DIARREA

La diarrea es una de las enfermedades más frecuente en los países pobres. Es la primera causa de muerte en los niños (as) y los que más mueren son los menores de 2 años. La diarrea del cólera pone en peligro de muerte tanto a los adultos como a los niños.



La mayoría de las personas que mueren de diarrea se mueren por deshidratación. En los enfermos graves de cólera cuando la diarrea no se trata a tiempo, pueden igualmente morir. Otras causas importantes de muertes son la disentería y la desnutrición.

Se considera que una persona está con diarrea cuando tiene deposiciones (heces) más líquidas y frecuentes de lo normal, por lo general, más de 3 deposiciones líquida en 1 día.

Los lactantes que toman el pecho tienen deposiciones más blandas que las normales después de cada mamada, pero eso no es diarrea.

Se distinguen 3 tipos de diarrea, que pueden ser mortales:

La diarrea aguda, empieza de pronto y puede durar varios días.

La disentería, es la diarrea con sangre visible en heces.

La diarrea persistente, la que dura más de 2 semanas.

¿Cómo la diarrea causa deshidratación?

Nuestro cuerpo toma normalmente el agua y la sal que necesita de las bebidas y alimentos (entradas). Pierde agua y sales con las deposiciones, la orina, el sudor y la respiración (salidas).

En la diarrea, la pérdida (salida) de agua y sal es mayor que lo normal y da como resultado la deshidratación, la persona se seca.

La deshidratación se produce con más rapidez en los niños chiquitos, sobre todo, en los menores de 1 año, los que tienen fiebre y viven en ambientes muy calientes.

¿Cuáles son las causas de la diarrea y cuándo puede ser más grave?

La diarrea se produce al entrar por la boca los gérmenes que están, en general, en las heces. Pueden ser virus, bacterias o ciertos parásitos.

Algunas prácticas favorecen la transmisión de esos gérmenes:

- No dar sólo el pecho durante los 4 - 6 primeros meses de vida.
- Usar mamadera (biberón).
- Conservar los alimentos a temperatura ambiente y no protegerlos de las moscas.
- Usar poca agua para el aseo y beber agua no potable.
- No lavarse las manos y uñas con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos o después de obrar o cambiar el pañal a un bebé.
- No eliminar correctamente las heces y basura.

Algunas situaciones o enfermedades provocan una disminución de las defensas del organismo. En esos casos la diarrea puede ser más frecuente, durar más y ser más grave.

- Cuando se quita el pecho a un niño antes del primer año de vida, ya que la leche materna contiene defensas contra ciertos tipos de diarrea como disentería o cólera.
- Cuando el enfermo está desnutrido.

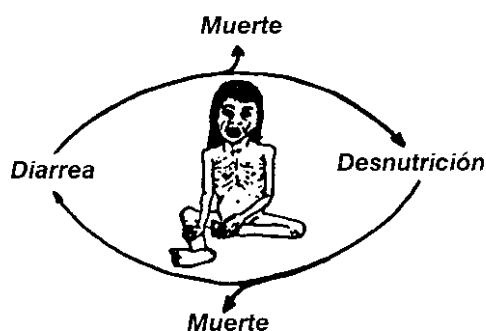
- Cuando una persona se enferma de sarampión y hasta semanas después de haber pasado la enfermedad.

¿Cómo la diarrea causa desnutrición?

La diarrea puede agravar o provocar desnutrición porque:

- El enfermo pierde el apetito y come menos.
- Durante la diarrea los alimentos se absorben menos, pasan más rápido por el estómago e intestino y se aprovechan menos.
- Las necesidades de nutrientes son mayores para luchar contra la enfermedad y reparar los daños provocados en el cuerpo.
- El personal de salud o familiares agravan el problema cuando aconsejan de manera equivocada suspender la alimentación durante o después de la diarrea.

Además, la diarrea es más grave, tarda más y es más frecuente probablemente, en niños desnutridos. Por eso, se habla a menudo de un círculo vicioso entre diarrea y desnutrición.



Existen tratamientos efectivos y sencillos para tratar la diarrea.

Lo más importante es:

- Prevenir la deshidratación, dando al enfermo más líquido de lo normal.

- Tratar la deshidratación rápidamente y bien en los enfermos que ya están deshidratados, administrando soluciones de rehidratación oral (SRO) apropiadas y de manera correcta
- Prevenir la desnutrición, seguir alimentando al niño durante la diarrea y dando más comida después del episodio de diarrea.
- Convencer a la población de abandonar algunas costumbres dañinas, como el ayuno prolongado, el uso de medicamentos antidiarréicos, de remedios naturales, purgantes, etc.

¿Cómo reconocer que un niño tiene deshidratación?

- Esta intranquilo, irritable
 - * Ojos hundidos.
 - * Lloro sin lágrimas
 - * Boca y lengua secas
- Bebe rápido y con avidez.
- El pliegue se deshace lento.

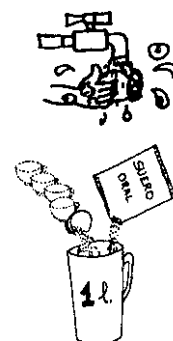


¿Cómo preparar la solución Rehidratación Oral (SRO)?

SRO es un sobre que contiene todas las sustancias que el niño pierde a través de las heces y que el cuerpo necesita para poder funcionar.

Es importante que la persona que atiende al enfermo prepare la solución SRO siguiendo los pasos que a continuación se detallan:

- Lavarnos las manos.
- Echar cinco cuartas de agua, lo más limpia posible, en un recipiente (cinco cuartas son 1 litro).



- Hervir el agua y dejarla refrescar.

- Echar todo el contenido del sobre en un recipiente.



- Mezclarlo.
- Probar para comprobar el sabor.

¿Qué cantidad administrar?

Edad	Peso	Cantidad a administrar en más o menos 4 horas
menos de 4 meses	Menos de 5 kg	De 200 a 400 ml
de 4 a 11 meses	de 5 a 7,9 kg	De 400 a 600 ml
de 12 a 23 meses	de 8 a 10,9 kg	De 600 a 800 ml
de 2 a 4 años	de 11 a 15,9 kg	De 800 a 1200 ml
de 5 a 14 años	de 16 a 29,9 kg	De 1200 a 2200 ml
15 años o más	30 kg o más	De 2200 a 4000 ml

Cantidad aproximada a dar en las 4 primeras horas.

- Fijarse en la edad solamente si no se conoce el peso.
- Esa cantidad aproximada a administrar en 4 horas se puede calcular también de 50 a 100 ml por kg de peso.
- Si el enfermo desea más suero que el indicado, darle.

¿Qué hacer cuando los sobres de SRO no están disponibles?

¡RECORDEMOS! La solución SRO debe usarse más que todo para tratar una diarrea con signos de deshidratación. Para una diarrea sin deshidratación, los líquidos caseros son suficientes (agua, refrescos, etc.).

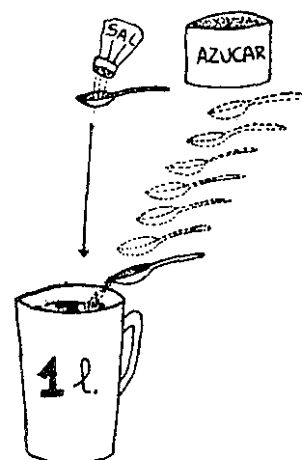
Si los sobres de SRO no están disponibles, mientras los recibimos tendríamos que preparar una solución de rehidratación la más similar posible para tratar los niños que presentan signos de deshidratación. Preparar sólo la cantidad para 1 día.

Para preparar una solución de rehidratación sin sobres, necesitamos como mínimo sal, azúcar y agua.



Si tenemos utensilios que permitan medir con precisión las cantidades de agua, sal y azúcar se debe aplicar la fórmula de preparación recomendada por los responsables del equipo de salud de acuerdo a los utensilios e ingredientes que disponemos.

Si no tenemos utensilios especiales para medir o sólo tenemos cucharitas, podemos preparar una solución de sal y azúcar o suero casero de la siguiente manera:

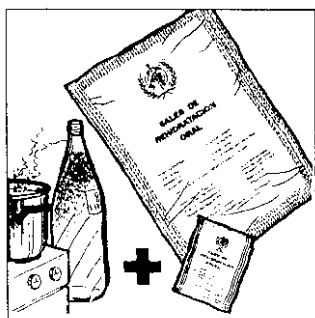


- Alistar un litro de agua, la más limpia posible, usando los recipientes disponibles para medir (preferiblemente agua hervida).
- Agregar entre 1/2 y 1 cucharadita rasa de sal.
- Probar la solución. ¡OJO! La solución tiene que ser menos salada que las lágrimas, si no puede ser peligroso darla.
- Agregar 8 cucharaditas rasas de azúcar y mezclar.
- Se le puede agregar 1/2 cucharadita de bicarbonato. También un poco de limón o naranja, si tiene, contienen algo de potasio.

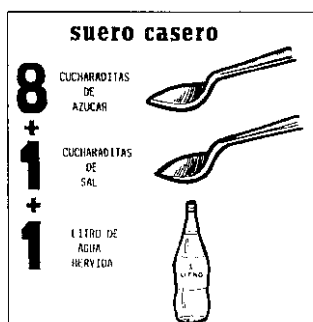
Limitaciones del "suero casero"

- NO es la fórmula óptima para tratar la deshidratación. Se debe sustituir por sobres de SRO, cuanto antes.
- Cuando se prepara mal, puede empeorar la diarrea y agravar el estado del enfermo (a).

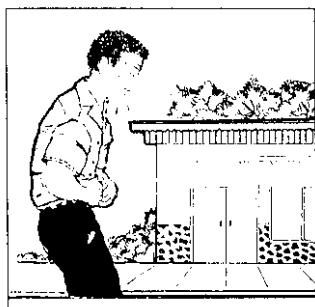
Resumen de las medidas que deben tomarse si el niño tiene diarrea



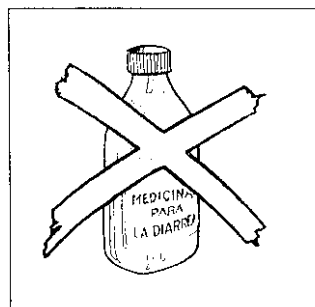
Utilice el sobre de rehidratación oral (SRO) preparado así: 1 sobre disuelto en 1 litro de agua hervida y tómelo constantemente.



Si vive muy lejos (más de 1 hora) de un centro de salud y no tiene sobres de rehidratación oral, prepare el suero casero.



Si la diarrea continua vaya a la instalación de salud más cercana.



Tome medicamentos recetados solamente por un médico.

¿Cómo administrar la solución de rehidratación oral?

Observando de cerca al niño y ayudando a que le den el suero oral.



- La solución S.R.O. se administra en pequeñas cantidades pero continuamente (con taza, cucharita o gotero), cada 1-2 minutos durante 4-6 horas.

- En los niños mayores o adultos a sorbos frecuentes de un vaso.
- Verificar que el niño se trague bien el suero.
- Evaluar los cambios en el niño cada hora.

Si el niño vomita:



- Esperar 10 minutos.
- Volver a darle la solución de SRO en cantidades más pequeñas y más seguido.
- Cuando el enfermo no vomita durante 20 - 30 minutos, volver al ritmo anterior.
- Si los vómitos no se controlan, REFERIR al Centro de Salud.

¡OJO! NO usar medicamentos contra el vómito. No sirven en este caso y pueden ser peligrosos sobre todo en niños.

Si se le hinchan los párpados:

- Deje de dar solución de SRO.
- Dar otros líquidos: leche materna, agua simple, agua de arroz, té de manzanilla.
- Cuando desaparece la hinchazón y el enfermo sigue deshidratado, seguir con la solución de SRO.

¿Cómo prevenir la diarrea y el cólera?

Mejorando la alimentación y defensas de los niños, promoviendo en particular las medidas siguientes:

La lactancia materna

- Dar sólo el pecho durante los 4-6 primeros meses de vida. No es necesario añadir ni agua, ni jugos, ni otro líquido.



- Seguir dando el pecho más tiempo, si es posible hasta el segundo año.

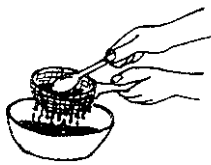
Buenas prácticas de destete

- A partir de los 4-6 meses introducir alimentos sólidos en forma de cereales cocidos, con un poco de aceite vegetal, una y luego dos veces al día.



- Dar alimentos suaves y machucados.

• La mayoría de cereales, granos y raíces contienen poca energía. Añadir aceite o azúcar para dar energía a la comida.



- Dieta variada introduciendo leguminosas (frijoles, arvejas), productos de leche, huevos, carnes, frutas y vegetales verdes.
- Manejar los alimentos con mucha higiene.

Vacunación contra el sarampión de todos los niños de la comunidad.

- A la edad recomendada, lo más pronto a partir de los 9 meses. El sarampión es una causa importante de diarrea grave.



Mejorando la higiene en toda la familia, para evitar la transmisión de enfermedades como el cólera.

No usar la mamadera o biberón.

- Si tiene que usar leche en polvo, leche de vaca u otros líquidos darla con taza o cuchara.



Higiene de los alimentos

- Consumir alimentos limpios, bien cocidos y recién preparados.
- Mantener tapados los alimentos y trastes.
- Usar trastos limpios y secos.

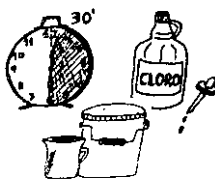


- Cuidado con los alimentos que se consumen en las ventas ambulantes en las calles, pueden estar contaminados.

Usar agua lo más limpia posible para la higiene y para beber.

- Si se hierve, un hervor es suficiente, cuando el agua hace burbujas.

- Si se trata con cloro, son suficientes algunas gotas de cloro por cada litro de agua. Utilizar las cantidades de cloro que recomiendan los responsables de salud para desinfectar 1 litro, 1 galón, etc. según los preparados de cloro que se consiguen en su lugar.



- Esperar 30 minutos antes de usar el agua.
- Mantener el agua en vasija limpia y tapada.
- No tocar el agua del recipiente con la mano.

Lavado de las manos

- Lavarse las manos y uñas con agua y jabón.
Antes de dar el pecho.
Antes de preparar, servir o comer alimentos.
Antes de dar de comer a un enfermo.



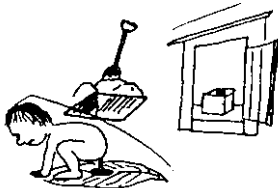
Después de cambiar al enfermo y de lavar los pañales (los pañales se deben de lavar enseguida).

Después de defecar, o de haber eliminado las heces de un niño.

- Lavar las manos de los niños chiquitos.
- Mantener las uñas cortas.

Eliminación adecuada de las heces

- Si hay letrina usarla bien
- Si no hay letrinas
 - No defecar más arriba de donde viven otras personas, ni en ríos o arroyos.
 - Enterrar los excrementos.
 - Recoger las heces de los niños para enterrarlas.



Eliminar correctamente la basura

- Utilizando bolsas o botes con tapadera y enterrándola si no hay recogida de basura.



C. LA PARASITOSIS INTESTINAL

LAS LOMBRICES

¿Qué daños producen las lombrices o parásitos intestinales?

- Desnutrición.
- Anemia.
- Falta de desarrollo físico.
- Falta de desarrollo intelectual.

La presencia de lombrices o parásitos intestinales está relacionada con las siguientes manifestaciones:

- Falta de apetito.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza y mareos.

- Falta de fuerzas y cansancio.
- Abdomen inflado y comezón anal.

¿Cómo nos contagiamos de lombrices?

Las infecciones por lombrices o parásitos intestinales se pueden originar:

- Por comer alimentos de ventas callejeras.
- Por comer los alimentos con las manos sucias.
- Por comer verduras y hortalizas sin lavar.
- Por comer la carne cruda o poco cocida.
- Por defecar al aire libre.
- Por tomar agua contaminada.
- Por andar descalzos.

¿Cómo evitar las infecciones por lombrices o parásitos intestinales?

- Lávese bien las manos y las uñas con agua y jabón cuando prepare alimentos.
- Lávese bien las manos y las uñas con agua y jabón después de usar el sanitario.
- Lave bien todas las verduras y las frutas.
- Cocine bien las carnes.
- Use el sanitario nunca lo haga en el campo.
- Cocine bien sus alimentos y hierva el agua.
- Use calzado siempre, aún en su trabajo.

¿Cómo prevenir las lombrices o parásitos intestinales?

Medidas de higiene



Lavarse las manos



Cortarse las uñas



Usar agua lo más limpia posible



Mantener los alimentos tapados



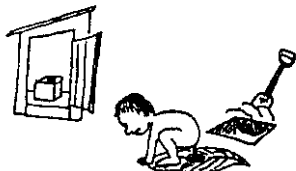
Lavar las frutas y verduras, con agua limpia antes de comerlas



Cocinar bien los alimentos



Usar zapatos



Obrar en la letrina o enterrar las heces

D. VOMITOS

Es la expulsión del contenido, gástrico del estómago a través de la boca



Es común las náuseas y vómitos en los niños y no saber cuál es la causa.

El niño con vómito puede tener dolor de barriga y calentura.

Generalmente, este malestar no es grave y se quita solo.

MEDIDAS A TOMAR:

* Remedios caseros:

- Té de manzanilla
- Coca cola

* Sales de Rehidratación oral (darle cada vez que vomita)

* Sino mejora llevarlo al médico

COMPLICACIONES

* Deshidratación (por la pérdida de agua; por lo que se debe prevenir)

E. LA DESNUTRICION

La desnutrición viene de no comer suficientes alimentos, o de no comer los diferentes alimentos

los niños desnutridos; es por eso que la desnutrición es una de las primeras causas de muerte durante la infancia en los países pobres.

La principal causa de la desnutrición es la pobreza, además de la falta de conocimientos bases sobre alimentación y algunas costumbres y creencias.

COMO ES UN NIÑO:

SANO	DESNUTRIDO
	
PESO Y ESTATURA	
	
MUSCULOS	
	
ABDOMEN	
	
CABELLO Y PIEL	
	
DIENTES	
	
INTELIGENCIA	
	
ESTADO DE ANIMO	

EL AMOR Y LA RESPONSABILIDAD DE LA FAMILIA SON INDISPENSABLES PARA QUE EL NIÑO CREZCA FUERTE Y SALUDABLE.

F. PEDICULOSIS (PIOJOS)



El piojo es un animalito que se pega a los pelos de las personas.

Cuando hay muchos piojos causan picazón y, a veces, infección de la piel con secas.

¿Cómo eliminar los piojos?

- Aplicar BENZOATO DE BENCILO, y tapar la cabeza con un paño limpio por toda la noche.
- Para quitar las liendras enjuagar el pelo con agua caliente con vinagre durante 1/2 hora, luego peinar con peine fino.

¿Cómo prevenirlos?

- Lavarse la cabeza con frecuencia.
- Revisar seguido el pelo de los niños.
- Asolear la cama, sábana, almohada.
- Peinarse con frecuencia.



G. GRANOS Y LLAGAS

Estas infecciones de piel son normalmente producidas por piquetes de insectos, irritados por el rascado con uñas sucias. Las llagas que aparecen en la cara de un niño, alrededor de la boca, a menudo con fiebre, son muy contagiosas (Impétigo, quemada de puro).



¿Cómo tratar?

- Lavar suavemente las llagas con agua hervida y jabón hasta que desaparezcan las costras.

- Lavarlas todos los días mientras haya pus.
- Pintar luego, con VIOLETA DE GENCIANA.

¿Cómo prevenir?

- Cortar las uñas.
- Poner guantes a los niños para evitar el rascado.
- Que las personas afectadas no duerman con las personas sanas. La infección se pega fácilmente.

VI. PRIMEROS AUXILIOS DE ACCIDENTES MAS FRECUENTES EN NIÑOS(AS)

OBJETIVO

Orientar sobre primeros auxilios de situaciones de emergencia que más se dan en los niños y niñas, a un grupo de mujeres capacitándose en cuidar niños y niñas.



INTRODUCCION

Los accidentes acostumbran a ocurrir cuando menos se esperan. Cuando esto sucede constituye una gran ayuda el tener conocimiento de lo que hay que hacer en cada circunstancia. Los primeros momentos en una emergencia son con frecuencia los más críticos.

Al actuar en situaciones de urgencia debe mantenerse la calma y aplicar los principios que aparecen en el folleto. Este es sólo una guía de las medidas básicas aceptables para salvar la vida de una persona, a disminuir daños adicionales antes de la llegada del personal de urgencias médicas.

PRIMEROS AUXILIOS

Definición:

Los primeros auxilios son medidas de

emergencias que se dan a una persona accidentada, hasta que pueda recibir atención médica.

Los primeros auxilios deben darse lo más pronto posible para evitar complicaciones y hasta para salvar la vida hay que tratar primero lo más peligroso.

La persona que da primeros auxilios debe mantenerse tranquila, pensar bien lo que va a hacer. Quizás tenga que tranquilizar al paciente y a las demás personas presentes.

Una de las mejores maneras de tranquilizar a otros es dándoles algo que hacer, ir a buscar un foco, hervir el agua, etc.

IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- ✓ Conservar la vida de la persona afectada.
- ✓ Evitar complicaciones físicas o psicológicas.
- ✓ Ayudar a la recuperación.
- ✓ Asegurar el buen traslado del afectado a un hospital.

COMPORTAMIENTO DE LA PERSONA QUE AUXILIA

1. Actuar seguro de lo que va a realizar, sin duda, ya que esto traería complicaciones al paciente.
2. Evitar el pánico, conservar la tranquilidad para actuar con rapidez, esto le dará confianza al paciente.
3. No dejar a la víctima sola; si no existe un acompañante, solicitar la ayuda necesaria.
4. Efectuar una revisión general de la víctima para descubrir otras lesiones.
5. Realizar una evaluación de la víctima; hay que sentir, hablar y observar.

6. Evitar el saqueo delegando funciones a otras personas, sin descuidar a la víctima.
7. El trabajo en equipo se logra al dar instrucciones claras y precisas.

ALGUNAS PRECAUCIONES GENERALES



1. Determinar posibles peligros en el lugar del accidente y ubicar a la víctima en un área segura.
2. Conversar continuamente con la víctima.
3. Aflojar la ropa del accidentado y comprobar si las vías respiratorias están libres de cuerpos extraños.
4. Cuando se realice la revisión general de la víctima, evitar movimientos innecesarios.
5. Si la víctima está consciente, pedirle que mueva cada una de las cuatro extremidades para observar si tiene molestia en su movimiento.
6. No suministrar medicamentos.
7. No hacer comentarios sobre el estado de salud de la víctima.

HERIDAS, CORTADAS Y RASPONES

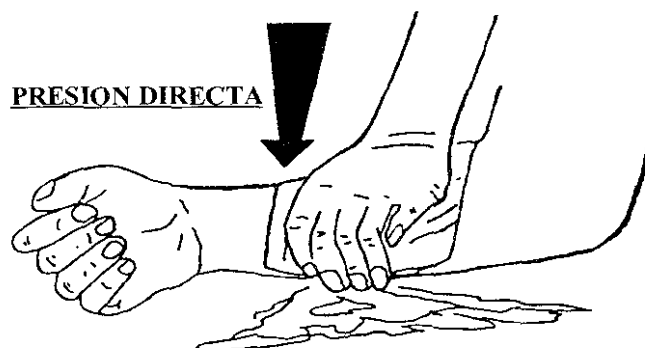
Una herida puede ser leve, como un rasguño. También puede ser grave, cuando es profunda y sangra mucho. Una gran pérdida de sangre se llama "hemorragia".

Una herida puede infectarse y una hemorragia puede dejar inconsciente a la persona. Puede morir por la pérdida de sangre o de una infección

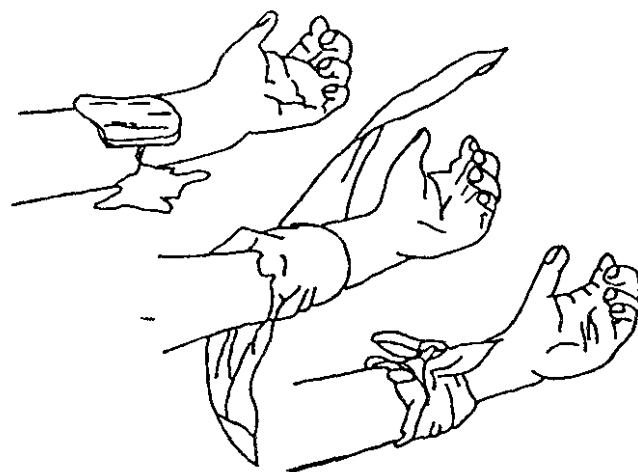
generalizada por todo el cuerpo.

Hay que prevenir la hemorragia y la infección al dar los primeros auxilios.

SI LA HERIDA ESTA SANGRANDO RAPIDAMENTE, SOLAMENTE SE DEBE CUBRIR CON UNA GAZA ESTERIL O UN TRAPO LIMPIO, APRETANDO FUERTEMENTE (PRESION DIRECTA). No pierda tiempo limpiándola.



El medio más sencillo de detener una hemorragia es con presión sobre la herida misma. Coloque una gaza u otro paño limpio sobre la herida y presione por varios minutos hasta que deje de sangrar. No se debe quitar el coágulo de sangre. Cuando sangre poco envuélvalo con una venda, gasa o paño. Esto se llama un vendaje de presión.



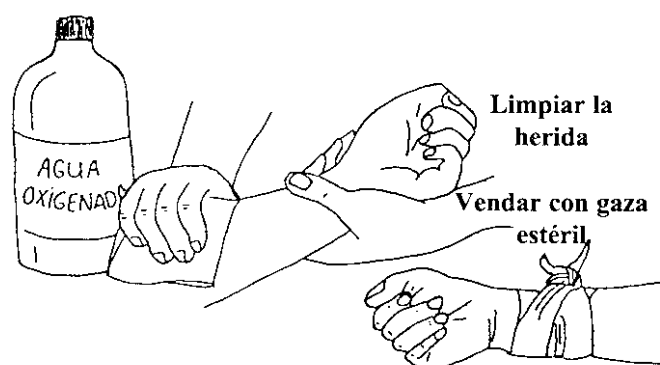
1. Si el brazo o la pierna están heridas, hay que subirlas para parar el sangrado (elevarlas o ponerlas arriba).

2. Cuando haya dejado de sangrar, aplicar pomada antibiótica. Mantener la herida y el vendaje limpios y secos.
3. Cambiar la venda de gasa estéril una vez al día limpiando la herida con agua oxigenada y aplicando la pomada antibiótica nuevamente.

Se debe recurrir al torniquete (ponerle un pañuelo) tan solo en último caso, cuando la hemorragia pone en peligro la vida del paciente y ningún otro remedio haya dado resultado. Hay riesgo de gangrena. Si es necesario usarlo se debe aflojar un poquito cada 15 minutos.

QUE HACER

1. Lavarse bien las manos.
2. Examinar la herida. Quitar todo cuerpo extraño y suciedad con mucho cuidado.
3. Lavar la herida con jabón y agua hervida fría con una gasa. Enjuagar con agua.
4. Limpiar la herida con agua oxigenada y gasa estéril.
5. Cubrir a herida con gaza estéril y esparadrapo si hay.
6. Si no está vacunado contra el tétano, se debe vacunar.



PARA CURAR UNA HERIDA PEQUEÑA

- Primero, lávese bien las manos.

- Después, lave bien la herida con agua hervida y fría, con jabón.



- Al limpiar la herida, tenga cuidado de quitar toda la tierra. Si la herida forma un pellejo, levántelo y quite toda la basura. Se puede usar unas pincitas o cualquier instrumento, pero siempre hiérvalo primero, para que esté bien limpio.
- Cualquier basurita que se deje en la herida puede causar una infección.

NUNCA ponga alcohol, tintura de yodo o "mentiolei" (mertiolate) adentro de una herida, ya que puede dañar los tejidos y retrasar que sane.

(Tomado de Donde No Hay Doctor, página 71.)

NUNCA ponga canfín, yodo, café molido, pelo u hojas molidas en ninguna herida. Así resultan infecciones peligrosas.

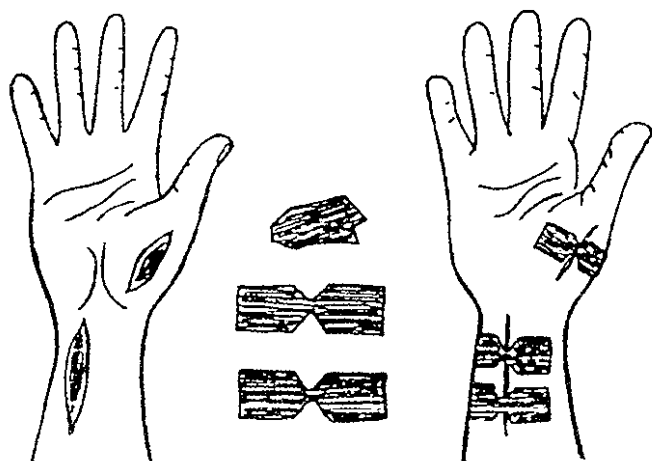
CORTADAS GRANDES: Cómo cerrarlas

Una cortada que esté recién hecha y muy limpia se sana más pronto si se juntan los bordes de la cortada para que se mantenga cerrada.

Debe tratar de cerrar una cortada solamente:

- Si la cortada es reciente (menos de 12 horas).
- Si la cortada está muy limpia, y
- Si es imposible conseguir ayuda médica antes de las 12 horas de haberse herido.

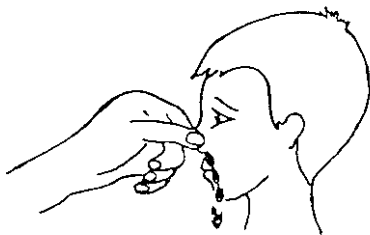
MARIPOSAS DE ESPARADRAPO O TELA ADHESIVA



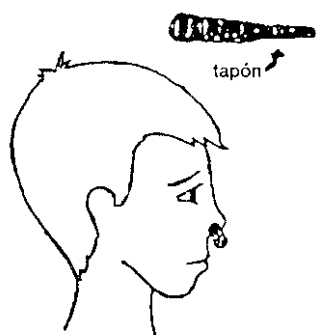
COMO DETENER (TRANCAR) LA HEMORRAGIA DE LA NARIZ

1. Siéntese tranquilamente.

2. Apriete la nariz con los dedos durante 5 minutos o hasta que deje de sangrar. Respire por la boca. No suene la nariz.



SI ESTO NO BASTA PARA CONTROLAR LA HEMORRAGIA



Ponga tapones alargados de algodón (preferiblemente humedecidos con agua oxigenada o gotas antigripales) adentro de la nariz, dejando un poco de los algodones por fuera.

Entonces apriete otra vez la nariz con los dedos. No la afloje durante 5 minutos o más.



Deje los algodones puestos durante unas horas después de que haya sido controlada la hemorragia, y entonces quítelos con mucho cuidado.

Si le sale sangre de la nariz con frecuencia, úntese un poco de vaselina dentro de la nariz 2 veces al día.

Comer naranjas, tomates y otras frutas ayuda a fortificar las venas para que haya menos probabilidad de hemorragia.

QUEMADURAS

COMO TRATAR LAS QUEMADURAS:

Así como las quemaduras son de diversos tipo, así hay diversas maneras de tratarlas. Aquí hay una lista de lo que debes hacer:



PRIMER GRADO: Piel roja sin ampollas o vejigas.

1. Poner la parte quemada en agua fría inmediatamente y dejarla allí por 30 minutos.

NUNCA PONGA GRASA O MANTEQUILLA, USE SOLO AGUA FRIA.

2. Dar aspirina para aliviar el dolor si es fuerte.

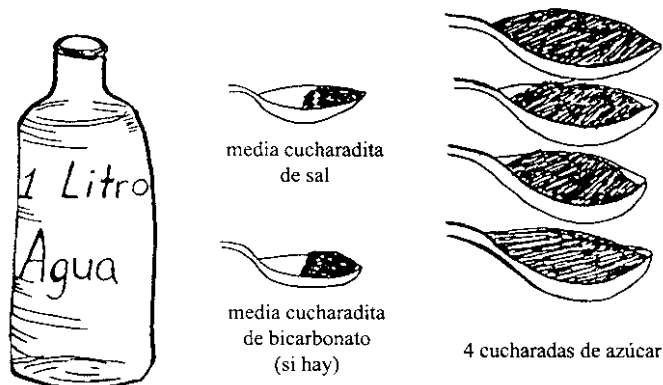
SEGUNDO GRADO: Piel con ampollas o vejigas.

1. Poner la parte quemada en agua fría inmediatamente y dejarla allí por 30 minutos.
2. Secarla con una gaza estéril con mucho cuidado. (Si no tiene gaza estéril planche un trapo limpio).
3. Dele aspirina si tiene mucho dolor.
4. Aplique un pedazo de gaza o trapo planchado con pomada antibiótica para protegerla.
5. Haga que el paciente mantenga limpio el vendaje.
6. Revise la quemadura día de por medio. Si no ha sanado y vuelve a limpiar la quemadura, aplique una gaza limpia con pomada antibiótica y déjela sin gaza para que forme un "grane" y así sane mejor.

TERCER GRADO: Partes de la piel se caen o carbonizan y se ve la "carne viva".

1. Cubrir la parte quemada con gaza estéril o trapo bien planchado.
2. Darle líquidos en abundancia

Suero Casero



Si hay, agrégale un limón o una naranja para darle un mejor sabor.

NOTA: Antes de darlo, Pruébalo. Su sabor debe ser salado como el de una lágrima.

3. Dele aspirina para el dolor.
- 4 Si la quemadura es grande, envíelo al hospital.

QUEMADURAS GRAVES: Lo importante es prevenir una infección y evitar que el paciente pierda muchos líquidos por la parte quemada.

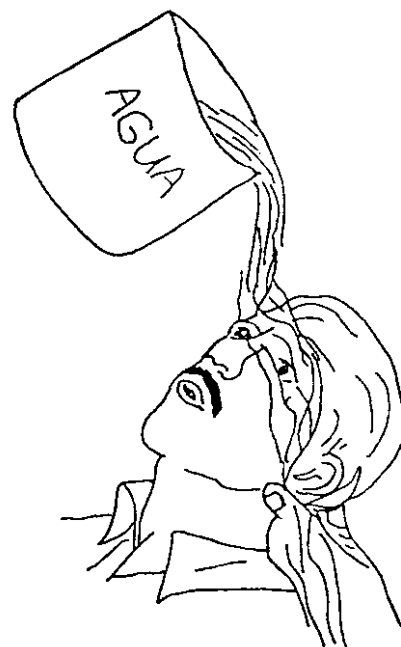
NUNCA se debe tocar la quemadura con las manos.

NUNCA se debe abrir las vejigas o ampollas.

NUNCA se debe cubrir una quemadura con algodón.

QUEMADURA DEL OJO (por ácidos, leche de plantas o potasa).

- Lavar el ojo con agua por 15 minutos.
- Taparlo con una gaza o paño limpio y si le sigue molestando busque ayuda médica.



Lavar el ojo con agua por 15 minutos.

CLASIFICACION DE QUEMADURAS

CLASE	SINTOMAS
<i>Quemaduras de Primer Grado</i>	<ul style="list-style-type: none"> - piel está roja - hinchazón - ardor - no hay ampollas
<i>Quemaduras de Segundo Grado</i>	<ul style="list-style-type: none"> - piel sigue roja - hay ampollas (abiertas o cerradas) - tejido dañado debajo de la piel - arde mucho
<i>Quemaduras de Tercer Grado</i>	<ul style="list-style-type: none"> - piel destruida - tejido debajo de la piel expuesto y dañado - el lugar puede verse blanco o color a carbón - muy poco dolor

CUERPO EXTRAÑO EN LA NARIZ

QUE HACER:

1. Tape con el dedo el lado de la nariz que no tiene el cuerpo extraño.
2. Dígale al paciente que sople por la nariz, para empujar el objeto hacia afuera con el aire.
3. Hágalo estornudar. Dele a oler pimienta o toque la punta de la nariz con una pluma.
4. Si es un grano, es importante sacarlo antes de que se hinche por la humedad.



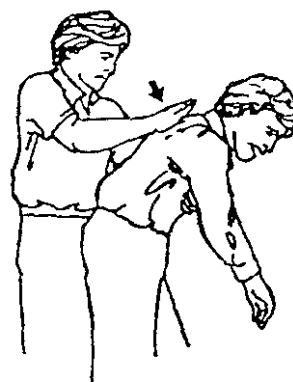
NUNCA se debe usar el dedo, ni pinzas, para quitar un cuerpo extraño de la nariz, pues solamente lo empujara más adentro.

CUERPO EXTRAÑO EN LA GARGANTA

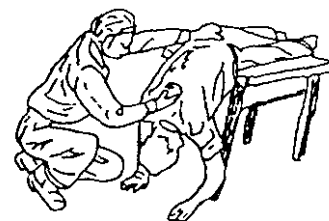
QUE HACER cuando algo se pega en la garganta

1. Haga toser fuertemente al paciente.

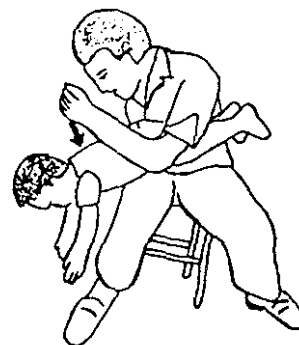
Señal universal de ahogo



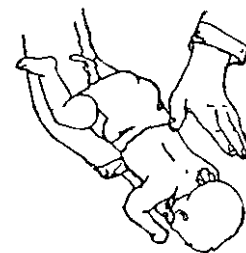
- 2 Si no puede respirar, ponga la cabeza abajo y péguete fuertemente en la mitad de la espalda.



3. Cuando un niño pequeño no puede respirar, trate de quitar el estorbo en la garganta con un dedo.



4. Si no se puede, ponga al niño cabeza abajo y péguete unos golpecitos en la espalda o se puede colgar de los pies.





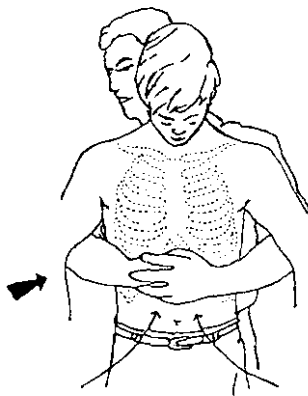
5. Otra técnica muy efectiva es así: Lo que se hace es sacarle el aire que la persona tiene en los pulmones. Como ese aire sale con fuerza, tira para afuera lo que estaba en la garganta. Rápidamente párese detrás de la persona asfixiada con sus brazos alrededor de la cintura.

Ponga su puño entre el ombligo y las costillas y presione de repente con fuerza hacia arriba. Esto saca el aire de los pulmones y saca lo tragado. Puede hacerlo varias veces si es necesario.

Haga un puño de esta forma



Ponga su puño entre el ombligo y las costillas y presione de repente con fuerza hacia arriba.



Hágalo de esta forma

Si la persona es más grande que usted o si perdió el conocimiento:

- Acuéstela boca arriba.

- Siéntese sobre las piernas. Ponga la parte de la mano indicada en el dibujo contra el estómago entre las costillas y el ombligo. De repente presione



hacia arriba con fuerza. Repítelo varias veces si es necesario.

Si todavía no puede respirar, dele RESPIRACION BOCA A BOCA.

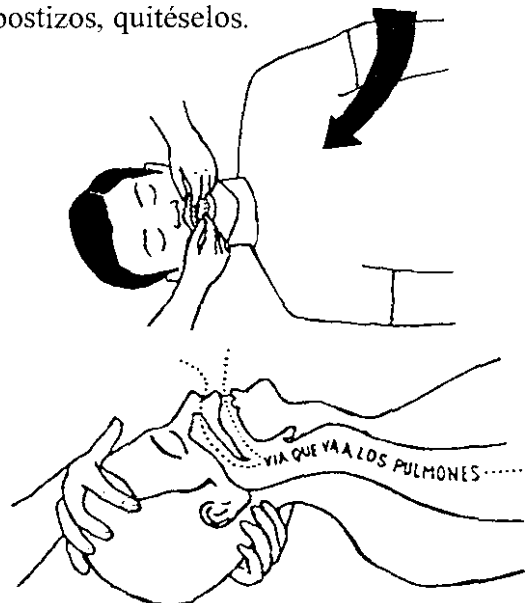
RESPIRACION BOCA A BOCA

Sin respirar no podemos vivir. Una persona que deja de respirar solo vive cuatro a cinco minutos. Pero hay algo que se puede hacer para tratar de salvarle la vida, mientras la persona recibe atención médica. Se trata de una técnica llamada "respiración boca a boca" o "el beso de la vida." Esta técnica consiste en pasar aire a la persona, soplando dentro de su boca.

Una persona necesita respiración boca a boca cuando está desmayada, tiene los labios y las uñas moradas, no tiene pulso y no respira. Para saber que no está respirando, póngale las manos en la parte baja de las costillas o póngale su mejilla cerca de su boca para sentir si está respirando.

COMO SE DA LA RESPIRACION BOCA A BOCA

- Abra la boca de la persona desmayada o asfixiada. Quite restos de comida o cualquier otra cosa que tenga en la boca. Si tiene dientes postizos, quítelos.



- Manténgale la barbilla bien levantada. Así es mejor para que pase el aire.
- Sostenga la nuca con una mano. Con la otra, sostenga la frente, como se ve en el dibujo.

1.

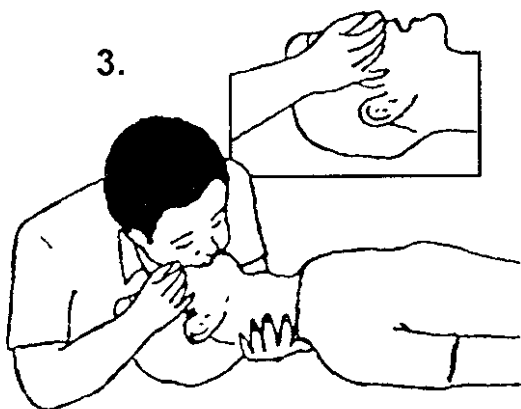


2.

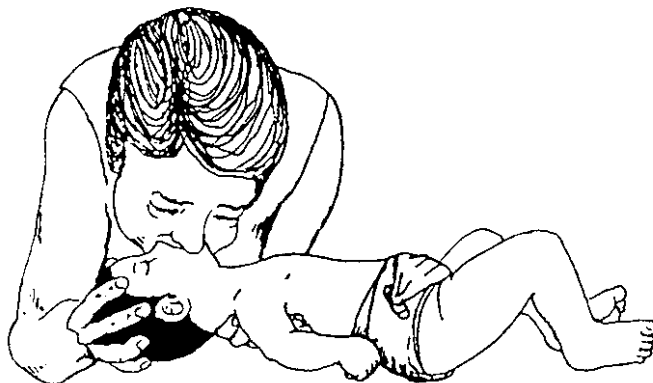


Apriete la nariz

3.



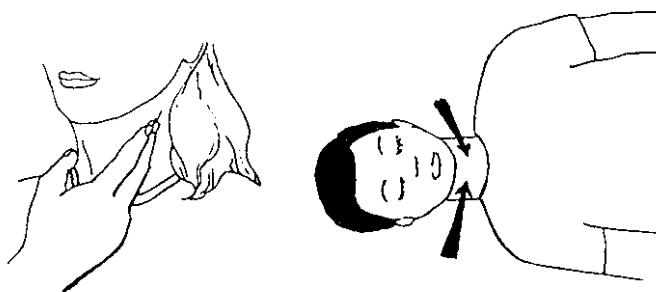
- Respire profundamente y poniendo su boca contra la de la otra persona, sopla y luego suelte su nariz. Repita esto unas 5 ó 6 veces.



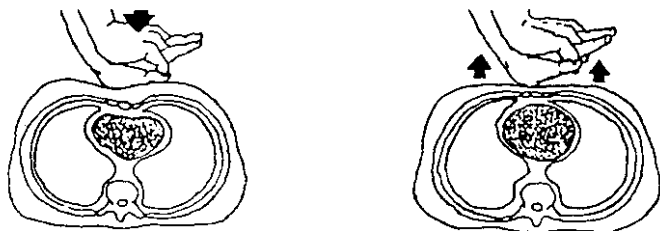
- El adulto que dé respiración boca a boca a un niño, debe soplar menos aire. Los pulmones del niño son más pequeños. Debe soplar al mismo tiempo por la nariz y por la boca, como se ve en el dibujo.

Para saber si la persona auxiliada ha empezado a respirar, observe su pecho, si se mueve, ya respira. Cuando la persona ya respira, vuélvale la cabeza a un lado.

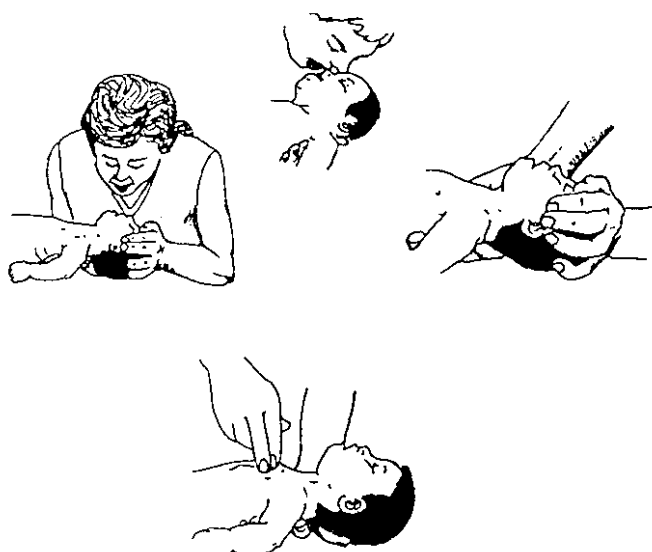
Si después de haberle hecho la respiración boca a boca, la persona no respira, hay que examinar a ver si tiene un pulso (ver si las venas a los lados del cuello se mueven) y si no, hay que darle un masaje en el corazón. Para ver si tiene un pulso, toque a los lados de la garganta (a un lado de la manzana de Adán).



Cómo se oprime el corazón:



NOTA: Medidas básicas para la resucitación de infantes.



NOTA: En infantes y niños pequeños, se debe tapar o cubrir la nariz y la boca del niño a la misma vez.

ELECTROCUCION

Las quemaduras por electricidad generalmente son graves; pueden ser pequeñas y profundas.

QUE HACER:

1. Desconecte todas las conexiones eléctricas.
2. Retire a la persona del contacto de la corriente eléctrica usando un material seco y que no sea conductor de la electricidad tal como: un palo, una llanta, trapos, lazos o papel. Tenga cuidado que todo el material esté seco, el agua transmite la electricidad. Si el piso está húmedo, antes de

tocar a la persona, use aislantes como tablas de madera, un banco de madera, etc.; de lo contrario el que da auxilio puede ser afectado.

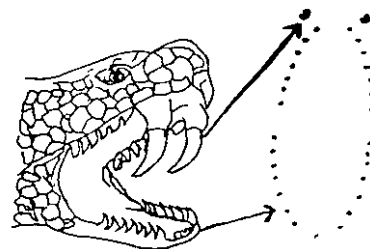
3. Si es necesario, dar respiración boca a boca y masaje al corazón.
4. Tratar el choque.
5. Curar la quemadura y herida, inmovilizar las fracturas si las hay.
6. Tratar de llevar al accidentado a donde pueda recibir atención médica.

MORDEDURA (PIQUETE) DE CULEBRA

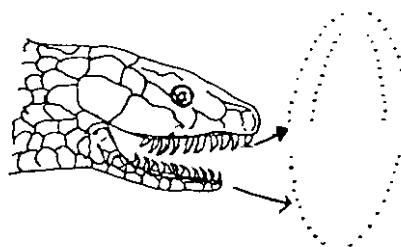
Cuando lo muerde una culebra, asegúrese si es venenosa o no.

MORDEDURAS VENENOSAS

La mordedura de una culebra venenosa deja marcas de los dos colmillos venenosos.



MORDEDURAS NO VENENOSAS



La mordedura de una culebra que no tiene veneno deja dos hileras de dientecitos, nada más.

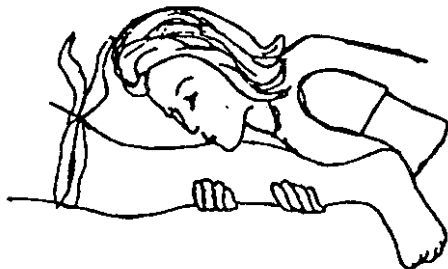
TRATAMIENTO DE UNA MORDEDURA DE UNA CULEBRA VENENOSA

1. QUEDESE QUIETO - NO DEBE MOVER LA PARTE MORDIDA.

2. Ponga una liga, no muy apretada, arriba del piquete. Aflójela cada 15 minutos.
3. **NO SE DEBE CORTAR PARA CHUPAR.** Al cortar puede causar una hemorragia severa.
4. Chupe y escupa el veneno durante 15 minutos.

NOTA: Si ha pasado más de media hora después de la mordedura, no debe cortar ni chuparla, pues pueden hacer más daño que provecho.

CHUPE



ESCUPE



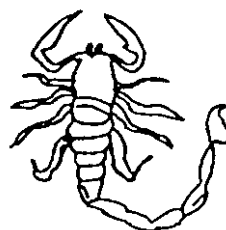
TRATAMIENTO DE UNA MORDEDURA DE UNA CULEBRA NO VENENOSA

Hay algunas culebras que no son venenosas, pero si pueden morder cuando se sienten atacadas o molestadas. En caso de ser mordidos por alguna de ellas, se debe hacer lo siguiente:

1. No ponerse nervioso o nerviosa.
Muchas personas, que han sido mordidas por culebras NO venenosas, han llegado a desmayarse del susto. Otras han sentido "por pura sugestión" lo que se siente cuando muerde una serpiente venenosa. Si la mordedura es de culebra no venenosa, la herida no se inflama ni se pone de color morado.
2. Lavar bien la herida con agua y jabón.

3. Desinfectar con yodo o con "mentiolei".
4. Ir al Centro de Salud o el hospital más cercano para que le pongan una inyección contra el tétano. Si puede llevar la culebra, mejor.

MORDIDAS DE OTROS ANIMALES VENENOSOS



Para aliviar el dolor causado por estos animales (abejas, escorpión (alacrán), arañas o tarántulas) se debe meter la parte afectada en agua caliente (lo más caliente que aguante sin quemarlo). Esto se debe hacer hasta que se calme el dolor.

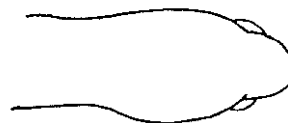
DIFERENCIAS

NO VENENOSAS

Ojo de pupila redonda.
Menos las corales.



Cabeza alargada.
Menos corales



Placas lisas en la cabeza.
Menos corales.



VENENOSAS

Ojo de pupila alargada (como gato).
Menos las corales



Cabeza triangular
Menos corales.



Escamas pequeñas y ásperas en la cabeza.
Menos corales.



Colores, sin figuras
geométricas.



Cola larga como
látigo.



Diurnas



Muchas figuras como
rombos, triángulos



Cola corta.



Nocturnas.
Corales crepusculares



COMPLICACIONES SI ESTA MUY ALTA

1. Convulsiones, (ataques) especialmente en los niños, y pueden dañar el cerebro.
2. Vómitos, que pueden llevar a la deshidratación.

CUANDO UN ENFERMO TIENE CALENTURA

1. Descúbralo completamente.
Si es un niño pequeño, quítele toda la ropa y déjelo desnudo hasta que le baje la calentura.



COMO BAJAR RAPIDO LA CALENTURA

1. Deje al niño desnudo.
2. Póngale trapos mojados con agua fría sobre la frente, debajo de los brazos y entre las piernas, mójelos cada rato para que se mantengan frescos y haga esto hasta que baje la calentura. (Si tiene alcohol puede frotar el cuerpo con esto y un poquito de agua.)



IMPORTANTE: NO meta al niño completamente (todo el cuerpo) en la pila de agua.

3. Dele mucha agua u otros líquidos para tomar.
4. Dele calmantes. Aspirina es el mejor calmante.

CUIDADOS LUEGO DE LESIONES EN LA CABEZA

Después de un golpe en la cabeza se debe buscar atención medica inmediata, si observa algo de los siguientes síntomas:

- ✓ El niño está generalmente somnoliento.
- ✓ Tiene náuseas o vómitos.
- ✓ Dolores de cabeza que persisten u tiene el cuello tieso.
- ✓ El niño dice que ve nublado o borroso o doble.
- ✓ Dificultad para mantener el equilibrio.
- ✓ Habla en forma diferente, poco usual, hay pérdida de memoria.



La vida de todo ser humano es una, y como tal vale la pena vivirla.

La vida del Niño y de la Niña está comenzando apenas, pero es sumamente valiosa.

Por eso usted y yo podemos cuidarla, no la dejemos bajo el desamparo de quienes no la aprecian.

Cuidemos de nuestros niños, son el futuro de nuestro país.

BIBLIOGRAFIA

1. Ara, Ana y Benoit, Marchand. Buscando Remedio. Segunda edición, Nicaragua 1993.
2. Collado, Angelita. Construyendo Juguetes. Cuarta edición, UNICEF, Guatemala, 1989.
3. Daeschlein, Friedrich. Primeros Auxilios. Tercera edición.
4. Diccionario Larousse, Everest, S.A., España 1979.
5. Estadísticas del Ministerio de Salud, 1994.
6. Nestlé. Salud Infantil: Un Manual de Atención Primaria. Suiza 1996.
7. Marlow, Dorothy. Enfermería Pediátrica. Cuarta edición, Editorial Interamericana, México 1975.
8. Panamá en Cifras. Contraloría General de la República, 1995.
9. Waechter, Eufenia y Blake, Florence. Enfermería Pediátrica. Novena edición Editorial Interamericana, México 1978.
10. Manual de Inmunizaciones. Ministerio de Salud y Caja de Seguro Social, Panamá, 1980.

La Formación Profesional Dual: una oportunidad para tí

El 11 de marzo recibieron sus certificados de Cocineras y Cocineros 6 **egresadas** y dos egresados de la Formación Profesional, del Area de Gastronomía.

Se formaron a lo largo de 1 año y medio trabajando en los mejores **Restaurantes** de Panamá (cuatro días a la semana) y recibiendo la teoría del oficio (un día a la semana) en un Centro Colaborador de **INAFORP**, **ARAP**, la **Asociación de Restaurantes y Afines de Panamá**, puso a disposición sus mejores Chefs, los que junto a un Instructor de INAFORP, permitieron tener ahora a cocineros y cocineras calificados, para que ellas y ellos en una mejor situación social aporten a mejorar las condiciones de la gastronomía y el turismo nacional.

Así como en la cocina, aprendices y **APRENDIZAS** se forman hoy manejando tornos, reparando autos, diagnosticando fallas en máquinas hidráulicas en los diferentes oficios que ofrece la Formación Profesional Dual.

Las posibilidades de lograr calificaciones para ingresar bien al mercado de trabajo están garantizadas por una Ley (**Decreto de Ley N° 4 del 7.01.97**), y por las instituciones que la respaldan.

Infórmese en **CoSPAÉ** (Tel. 269 1949 / 269 1894), en la Coordinación Dual de **INAFORP** (Tel. 220 2264) para abrir las puertas del mercado laboral, conquistar un puesto de aprendizaje, **integrarse al DUAL** y así, llegar a ser una trabajadora o un trabajador calificado.

Mujer, si tienes entre 14 y 20 años, la **RED: MUJER Y TRABAJO** te ayudará a ingresar al **DUAL** y a ubicar un puesto de aprendizaje. Llama a la FUNDACION para la Promoción de la MUJER, al 262 46 04.

Las Mujeres tenemos derecho a. . .

- Vivir libres de maltrato y de violencia.
- No recibir ningún tipo de agresión.
- Tomar nuestras decisiones y ejercer control de nuestras vidas.
- Ser tratadas como personas.
- Vivir sin miedo, sin amenazas, sin humillación.
- Ser respetadas, vivir con dignidad.
- Equivocarnos, a cometer errores, a no ser perfectas.
- Superarnos, a elegir nuestra profesión u oficio.
- Sentir y expresar nuestros sentimientos e ideas.
- Valernos por nosotras mismas.
- El control sobre nuestros cuerpos y nuestra sexualidad.
- Defendernos del maltrato y agresión.
- Denunciar la agresión.
- Un trato justo y digno en los servicios policiales y legales.
- Participar en actividades recreativas, culturales, sociales, deportivas, políticas, económicas, religiosas u otras en las que estemos interesadas.
- Amar y ser amadas.
- Vivir en paz y en libertad.