

PAULA ANDREA DUEÑAS OVIEDO & GLORIA ANDREA NÚÑEZ CUÉLLAR

Aprender en salud para padres

Cartilla sobre los cuidados, recomendaciones
y signos de alarma de las enfermedades más
prevalentes en pediatría



PAULA ANDREA DUEÑAS OVIEDO & GLORIA ANDREA NÚÑEZ CUÉLLAR

Aprender en salud para padres

Cartilla sobre los cuidados, recomendaciones
y signos de alarma de las enfermedades más
prevalentes en pediatría



Aprender en salud para padres

© 2021

Autoras: Dra. Paula Andrea Dueñas, Dra. Gloria Andrea Núñez.

Ilustración y diagramación: Juan David Cáceres



Derechos uso virtual:
atribución-no comercial- sin derivar

Agradecimiento al Servicio de Pediatría de Los Cobos Medical Center y su jefe médico el Dr. Nicolás Ramos.

Índice

Introducción	9
Sobre esta cartilla	11
Guía de síntomas	12
Mitos y verdades	16
Parte I. Urgencias	
1. Fiebre	26
2. Diarrea y vómito	29
3. Dolor abdominal	32
4. Estreñimiento	34
5. Infección respiratoria aguda	37
6. Trauma craneoencefálico	40
Parte II. Recién nacidos	
7. Cuidados del recién nacido	44
8. Lactancia materna	47
9. Regurgitación	52
10. Cólico lactante	54
11. Prevención de muerte súbita	56
12. Ictericia	58
13. Esquema de vacunación	60
Parte III. Endocrinología pediátrica	
14. Hábitos de vida saludable	66
15. Crecimiento y desarrollo normal	71
16. Asma	76
Parte IV. Neumología pediátrica	
17. Rinitis alérgica	78
18. Uso de inhaladores	80
Parte V. Cardiología pediátrica	
19. Dolor torácico	84
20. Síncope	86
Parte VI. Nefrología pediátrica	
21. Infección de vías urinarias	92
Parte VII. Neurología pediátrica	
22. Hitos del neurodesarrollo	96
23. Convulsiones	100
Referencias bibliográficas	104

Introducción

Entendemos el papel protagónico que tienes como padre cuando se trata del cuidado de tus hijos. Enfrentarse a diferentes síntomas y enfermedades, desconociendo cómo dar un cuidado apropiado en casa, representa un reto constante que seguramente te llena de temor y de inseguridades. En esta cartilla, junto a tu equipo de pediatras aprenderás cómo llevar este reto.

Aquí encontrarás información sobre las enfermedades y situaciones que más se presentan relacionadas con la salud de tu hijo, datos claves sobre cómo tratarlas en casa y recomendaciones sobre cuándo consultar oportunamente con tu médico en caso de una emergencia. Te convertirás en el cuidador experto que tu hijo merece.

Este trabajo surgió a partir de la idea de ayudar a los padres y cuidadores de nuestros pequeños pacientes para que puedan brindar el mejor cuidado posible desde sus casas. Es producto de una investigación titulada “Diseño de una estrategia educativa para el paciente pediátrico y su familia desde Los Cobos Medical Center con el objetivo de facilitar el entendimiento sobre el curso de la enfermedad, cuidado en casa y signos de alarma de las enfermedades más prevalentes en Pediatría” y fue realizado como requisito para optar por el título de Especialista en pediatría de la Universidad El Bosque.

Esperamos que tanto padres de familia como los cuidadores principales puedan aprovechar al máximo este trabajo que, con amor y gran esfuerzo hemos realizado para ustedes.



Paula Andrea Dueñas Oviedo

Médico Cirujano Universidad El Bosque
Especialización en Pediatría
Universidad El Bosque



Gloria Andrea Núñez Cuéllar

Médico Cirujano Universidad El Bosque
Especialización en Pediatría Universidad
El Bosque



Sobre esta cartilla ...

Esta cartilla está distribuida en 7 secciones diferentes en las cuales podrás encontrar información sobre las enfermedades más frecuentes en pediatría de acuerdo a cada segunda especialidad*. Hallarás áreas como: urgencias, recién nacidos, endocrinología, neumología, cardiología, nefrología y neurología pediátrica; que te permitirán simplificar tu búsqueda dependiendo de los síntomas que presenta tu hijo.

Además, encontrarás una Guía de síntomas que te facilitará asociar los síntomas que presenta tu hijo con las diferentes enfermedades o condiciones clínicas.

Podrás leer sobre los diferentes mitos que se encuentran alrededor del tema de cuidado en salud de tu hijo para que puedas contrastarlo con las verdades obtenidas de las personas más experimentadas en el área, y así puedas tener a tu alcance la información más confiable.

De la mano del equipo de pediatras, y con base en las recomendaciones de las sociedades científicas más reconocidas...

- ✓ Descubrirás información que te permitirá entender qué pasa en el cuerpo de tus hijos y cómo es el curso esperado de la enfermedad.
- ✓ Obtendrás las herramientas necesarias para tratar las enfermedades más comunes con los recursos que tienes en casa.
- ✓ Aprenderás a identificar de manera anticipada los signos de alarma que debes reconocer para consultar con tu pediatra y así evitar futuras complicaciones.

¿Cómo está organizada?

Para facilitarte el uso de esta cartilla utilizaremos convenciones que te permitirán dirigirte más rápidamente a los datos que necesitas.

Convenciones en esta cartilla:



Tu Pediatra: Te brindará información médica relevante sobre la dolencia que encuentras en tu hijo. Podrás leer sobre los síntomas, las posibles causas y el curso natural de la enfermedad que presenta tu hijo.



Cuidados en casa: Aquí encontrarás las recomendaciones que te permitirán dar un manejo inicial en casa y cambiar de manera positiva el curso de la enfermedad.



Para preparar en casa: Si es posible realizar alguna preparación en casa, aquí hallarás la receta, los ingredientes y las instrucciones paso a paso para su elaboración. También podrás descubrir algunos Tips de Alimentación saludable pertinentes para cada enfermedad.



Cuándo acudir a urgencias: Hay enfermedades, patologías o síntomas que no pueden ni deben ser manejados en casa. Este símbolo te indicará los signos y síntomas de alarma por los cuales deberás acudir a una atención médica INMEDIATA.



Para profundizar: Encontrarás este símbolo al final de cada sección para que puedas profundizar y comprender mejor el tema. Hemos identificado recursos disponibles en internet, construidos por expertos en el cuidado de los niños, de diferentes especialidades de salud física y mental, así como en educación y ludica; que te resultarán de utilidad para cuidar mejor a tu hijo.



Guía de síntomas

¿Qué es un síntoma?

Es la expresión o manifestación externa que indica que algo no está funcionando bien en el cuerpo de tu hijo. Puede ser un cambio en la actitud o el comportamiento de tu hijo que no es cotidiano. Por ejemplo, mareo, náuseas, dolor e inapetencia.

¿Qué es un signo?

Es la manifestación objetiva de una enfermedad. Lo puedes evaluar mediante la observación de tu hijo. Por ejemplo, secreción nasal, fiebre, y enrojecimiento.

Signos y síntomas generales

Fiebre: Aumento de la temperatura corporal que indica que algo fuera de lo común está ocurriendo en el cuerpo de tu hijo. Generalmente se define como una temperatura mayor o igual a 38°C.

Ictericia: Coloración amarilla de la piel y los ojos. Se debe a un aumento en los valores de bilirrubina en sangre (un pigmento amarillo que se encuentra en los globulos rojos).

Inapetencia: Disminución o falta de apetito. Tu hijo no siente ganas comer o beber.

Síntomas neurológicos

Síncope: Es la pérdida pasajera del conocimiento o “desmayo”. Puede acompañarse de disminución en los latidos del corazón y la respiración.

Convulsión: Se presenta como consecuencia de una alteración eléctrica repentina no controlada del cerebro. La puedes reconocer si encuentras movimientos anormales o cambios en el estado de conciencia de tu hijo (está más dormido de lo normal o muy irritable difícil de consolar).

Irritabilidad: Es una sensación de frustración o enojo que puede indicar que tu hijo cursa con una enfermedad o molestia.

Síntomas respiratorios

Tos: Es la manera en que el cuerpo responde cuando algo irrita la garganta o las vías respiratorias. Cuando perdura en el tiempo o se acompaña de otros síntomas puede indicar enfermedad.

Congestión nasal: Se produce cuando los tejidos nasales y los vasos sanguíneos de la nariz de tu hijo se inflaman y generan una sensación de “nariz tapada”. Además puede acompañarse de secreción nasal o “moqueo”.

Rinorrea: Secreción nasal excesiva. Puedes evidenciar un salida de un líquido acuoso y transparente o hasta una mucosidad espesa.

Prurito nasal: Es una sensación no placentera en la nariz que induce el deseo de rascarse.

Cianosis: Coloración azul de la piel y la parte interna de los labios que se produce cuando existe una oxigenación deficiente en la sangre.

Dolor torácico: Es la presencia de dolor o molestia anormal localizada en el pecho. No siempre se relaciona con problemas cardíacos, también puede deberse a enfermedades pulmonares, de los músculos, huesos o ambos.

Síntomas gastrointestinales

Estreñimiento: Es una frecuencia en las heces inferior a tres veces por semana y puede acompañarse de dolor al defecar o deposiciones de consistencia dura.

Diarrea: Son heces de consistencia blanda o líquidas que se presentan más frecuentes al ritmo intestinal normal de tu hijo.

Náuseas: Es el deseo fuerte y desagradable de vomitar.

Vómito: Es la expulsión violenta de contenidos estomacales por la boca.

Regurgitación: Es la expulsión de comida procedente del esófago o del estómago sin presencia de náuseas o contracción enérgica de los músculos abdominales.

Dolor Abdominal: Es el dolor o la molestia anormal que se localiza en el interior del abdomen (la zona donde se ubica el ombligo). Puede variar desde leve a intenso y dependiendo de sus características te puede indicar que debes asistir de manera urgente al médico.

Síntomas urinarios

Coluria: Coloración oscura o marrón de la orina. La mayoría de veces se relaciona a un aumento de eliminación de bilirrubinas (pigmento de glóbulos rojos) en la orina.

Disuria: Dolor o molestia al orinar, generalmente se manifiesta como una sensación de ardor intenso al orinar.

Mitos y verdades

Cuando te enfrentas a situaciones desconocidas como la enfermedad en tu hijo, puedes tener sentimientos de preocupación e impotencia que seguramente te llevan a buscar información en la herramienta que más fácilmente tienes a la mano el internet. En otras ocasiones acudes a consejos de familiares o conocidos que han pasado por la misma situación. Sin embargo, debes tener presente que no toda la información que encuentras en tu navegador, en las redes sociales o la que se transmite voz a voz es certera. En muchos de los casos la información que encuentras es patrocinada por alguna casa comercial que tiene interés en aumentar sus ventas, otra puede tener origen en personas o agrupaciones con ideologías políticas, religiosas, económicas u otros intereses que las hacen parcializadas, sesgadas, desactualizadas y en algunos casos totalmente desacertadas e incluso mal intencionadas.

¡La principal fuente de información respecto al cuidado de salud de tus hijos es el equipo de salud que los atiende o las fuentes que ellos mismos te recomiendan!



Fuentes de información confiable

Existen varias herramientas que te permitirán evaluar si la información que estás leyendo es confiable. Recuerda, cualquier persona puede escribir una página web o puede dar recomendaciones en internet; pero esta en tus manos filtrar esa información y quedarte con lo que verdaderamente pueda ayudarte.

A continuación encontraras algunos elementos que te permitirán cerciorarte que estás leyendo información válida:

- ✓ El sitio del que estás leyendo tiene que estar en constante actualización. Revisa la última fecha de edición.

- ✓ Asegúrate que el autor del documento es un profesional de la salud o que estás leyendo de la página de una sociedad científica reconocida.

- ✓ La información que te brindan debe estar fundamentada con fuentes y referencias. Trata de hacer caso omiso a la información que se basa únicamente en testimonios o anécdotas.

- ✓ El sitio del que estás leyendo debe tener un fin informativo. No debería tener ánimo de lucro o propagandas que te animen a comprar algún producto.

- ✓ Verifica que la información que estás leyendo, sea la misma en 2 o 3 sitios adicionales, esto te corroborará que lees información certera.

- ✓ Por último, recuerda que ningún sitio de internet o información que encuentres por más valiosa que sea reemplaza una consulta médica.

Mitos y verdades

En este capítulo encontrarás muchos de los mitos que se transmiten sobre los cuidados de tu hijo en el momento de enfermedad. Podrás leer las razones por esas prácticas no tienen ningún fundamento. Para más información sobre cada condición y sus cuidados, puedes dirigirte a su capítulo específico.

Fiebre

La fiebre es mala

FALSO: La fiebre es la manera en la que el cuerpo de tu hijo se defiende de los microorganismos (virus o bacterias) que le hacen daño.

La salida de los dientes provoca fiebre y diarrea

FALSO: La salida de los dientes puede provocar ligero aumento de temperatura, pero pocas veces produce fiebre.

La fiebre produce ampollas

FALSO: La fiebre No produce ampollas por sí sola, pero si se acompaña de deshidratación o es ocasionada por el herpes virus si produce ampollas o aftas muy dolorosas en boca.

La fiebre puede provocar convulsiones en el niño y producir daño cerebral

FALSO: Algunos niños son más sensibles que otros al aumento de la temperatura y por eso pueden llegar a tener convulsiones. Estas convulsiones no representan ningún daño cerebral, se consideran benignas.

Empapar al bebé con alcohol para que se le baje la fiebre o meterlos en agua fría

FALSO: No debes empapar tu hijo con alcohol ni vinagre para bajar la fiebre, es suficiente realizarlo con agua a temperature ambiente. El alcohol y otras sustancias pueden absorberse a través de la piel y causar más daño a tu hijo.

Diarrea y vómito

No se debe dar lácteos, leche de fórmula o lactar a un niño cuando tiene diarrea o dolor de estómago

FALSO: Cuando tu hijo tiene diarrea (generalmente causada por virus) la leche materna o de fórmula no afecta su mucosa gastrointestinal (la capa que recubre el intestino). Si retiras este alimento si puedes causar una disminución de peso o desnutrición.

Remedios caseros para la diarrea (bebidas gaseosas, agua con limón o infusiones)

FALSO: Las bebidas carbonatadas pueden causar más distensión y dolor abdominal cuando tu hijo tiene una enfermedad gastrointestinal. Las únicas bebidas recomendadas para mantener a tu hijo hidratado son las sales de rehidratación oral.

Los sobanderos disminuyen la duración e intensidad de los síntomas

FALSO: Los dolores abdominales secundarios a las gastroenteritis o enfermedades diarreicas por virus resuelven solos. Las terapias realizadas por los sobanderos muchas veces pueden empeorar los síntomas u ocultar otras condiciones que tienen que ser tratadas en urgencias.

Las diarreas necesitan antibiótico o antiparasitario

FALSO: La mayoría de las diarreas resuelven solas y son ocasionadas por virus. NO es necesario administrar antibióticos.

Se deben tomar antidiarreicos

FALSO: Tu hijo presenta diarrea cuando se daña la mucosa intestinal (barrera que recubre el intestino). No debes dar antidiarreicos porque no ayudarán al proceso de mejoría de tu hijo.

Infección respiratoria aguda

Si los mocos son verdes tiene una infección y necesita antibiótico

FALSO: El color de los mocos no te indica infección por bacterias, se necesitan más datos cómo exámenes de laboratorio e imágenes para indicar un antibiótico.

El resfriado llega a través de los pies o por exposición al frío

FALSO: Los virus del resfriado están en cualquier ambiente, las superficies y en nuestras manos. Ingresa al cuerpo a través de la inhalación de pequeñas gotitas.

La camiseta - bayetilla roja lo protege contra la tos

FALSO: La tos no puede ser prevenida, es un mecanismo reflejo del organismo para expulsar las mocos de la vía aérea. Su manejo se basa en el control de estas secreciones.

El vick vaporub mejora la gripa

FALSO: El vick vaporub tiene ingredientes que pueden absorberse por la piel y resultar tóxicos en los niños, además no tiene ningún mecanismo que alivie la congestión ni los síntomas de la gripa.

Trauma craneoencefálico

No debes dejar dormir a tu bebé después de un golpe en la cabeza

FALSO: tu bebé puede dormir tranquilamente después de un golpe. Si debes estar pendiente que su comportamiento sea normal así cómo al forma en la que se despierta.

Los accidentes son más frecuentes fuera de la casa

FALSO: La mayoría de accidentes ocurren en casa cuando no se siguen las recomendaciones sobre su prevención.

Cuidados del recién nacido

Los bebés respiran por la fontanela o mollera

FALSO: La fontanela es el espacio entre los huesos de cráneo, se mantiene abierta mientras estos crecen. No tiene ningún tipo de conexión con el Sistema respiratorio.

Al muñón umbilical (ombligo) no le puede caer agua o no se puede bañar al recién nacido que no se le ha caído el cordón

FALSO: el recién nacido puede recibir baño con pañitos húmedos o puede ser sumergido en agua siempre y cuando el cordón quede bien seco. Para esto puedes utilizar una toalla, copitos o gasas totalmente limpias, evitando dejar motas o residuos en el área.

Las manchas moradas en la espalda del bebé son por golpes al abdomen de la madre cuando se encontraba en el vientre

FALSO: las manchas de color violáceo en la espalda corresponde a una de las alteraciones más frecuentes en la piel de los recién nacidos, desaparecen con el tiempo.

Dejar que el bebé llore para que no se acostumbre a los brazos los bebés los vuelve malcriados

FALSO: Siempre debes atender con amor las necesidades de tu bebé, el llanto es su forma de expresarse.

Ictericia

La exposición al sol sirve para disminuir la coloración amarilla de la piel

FALSO: La exposición directa al sol puede causar quemaduras en tu bebé y no funciona como tratamiento para la ictericia (color amarillento de la piel). Es importante que consultes las recomendaciones para que tu bebé tome el sol de forma correcta y con las medidas de protección.

Lactancia materna

El calostro no alimenta al recién nacido

FALSO: el calostro es la leche de los primeros días tiene alto contenido proteico y energético, aunque su cantidad es menor al de la leche que sale posteriormente, es lo que necesita el recién nacido en sus primeros días.

La fórmula láctea es tan buena como la leche materna

FALSO: Ningún producto lácteo se acerca a los componentes naturales de la leche materna, no poseen las propiedades inmunológicas (factores de protección y defensa), tampoco los componentes que facilitan el crecimiento ni los nutrientes de fácil digestión.

Si la mamá está tomando cualquier tipo de medicamento no debe lactar

FALSO: Son muy pocos los medicamentos que se encuentran prohibidos mientras la mamá está produciendo leche. Te invitamos a consultarlos en www.e-lactancia.org

Esquema de vacunación

Si tiene mocos o síntomas de algún virus no se puede vacunar

FALSO: Si tu hijo cursa con un cuadro viral no está contraindicado que lo vacunen, sin embargo, si está presentando fiebre, se recomienda postergar la vacunación para evaluar los efectos de manera individual y no confundirlos con los síntomas que presenta por el cuadro viral.

Las vacunas causan autismo y la vacuna del papiloma humano enferma a las niñas

FALSO: Las vacunas tienen muchos años de estudio, su aplicación es segura y en general no representan ningún riesgo para tu hijo. Muchas enfermedades mortales o causantes de diferentes discapacidades físicas, motoras e intelectuales han sido erradicadas gracias a la vacunación.

Prevención de muerte súbita

Los bebés necesitan dormir con almohadas para descansar mejor

FALSO: Los bebés no deben dormir con nada acolchado a su alrededor, pueden ahogarse si se desplazan y cubren su cara

Los bebés deben dormir boca abajo debido a que, si vomita, el alimento puede llegar a los pulmones y causar broncoaspiración

FALSO: Se recomienda que los bebés duerman boca arriba, con las manos fuera de la manta. Si duerme boca abajo o de lado, pueden voltearse y tienen mayor riesgo de ahogarse.

Los bebés no deberían dormir en la habitación de sus padres

FALSO: Es aconsejable que durante los primeros 6 meses tu bebé duerma en tu habitación para que puedas estar pendiente de todo su entorno y de su llamado.

El mal de ojo se protege con una pulsera de chaquiras en la muñeca o tobillo

FALSO: Tu bebé se lleva todo a la boca y una de estas chaquiras o joyas puede desprenderse de su manilla y dirigirse al pulmón. Puede provocar atoramiento e incluso la muerte.

Mitos del neurodesarrollo

Si se le corta el cabello no hablara bien

FALSO: El cabello no afecta en el desarrollo del lenguaje del bebé, en cambio una adecuada audición sí influye.

Si el niño hace bizcos, es decir se mira la nariz con los dos ojos, se va a quedar así

FALSO: Todos los bebés tienen un grado de estrabismo (ojos desviados a un lado), suelen desaparecer a los 3 meses de edad.

Hábitos de vida saludable

El niño debe comer todo lo que hay en el plato de fórmula o lactar a un niño cuando tiene diarrea o dolor de estómago

FALSO: Tu hijo debe comer hasta quedar satisfecho, acorde a las proporciones según la edad.

Vitaminas para que coma mejor

FALSO: La mejor fuente de vitaminas son precisamente los alimentos, no hay ningún suplemento que le abra el apetito.

Los alimentos con azúcar son una forma de premiar

FALSO: No debes premiar a tu hijo con ningún alimento.

Las bebidas gaseosas de malta, los postres de leche, natas, pudines y derivados, gelatinas y jugos de caja son alimentos saludables. También los alimentos light u orgánicos.

FALSO: Los alimentos saludables son los alimentos naturales y no procesados. Ningún alimento que venga en un paquete o empaque (conservantes) debe considerarse saludable.

La sopa alimenta más que el seco

FALSO: La sopa solo te brinda agua. Los alimentos que nutren a tu hijo debes brindarlos primero en el seco y al final si quieres puedes dar la sopa.

Convulsiones

En una convulsión el niño se puede tragar la lengua y se puede asfixiar

FALSO: Durante la convulsión puede morder su lengua, pero no asfixiarse con ella. Si puede tener aspiraciones de comida y saliva hacia los pulmones por lo que debes ponerlo de medio lado para facilitar la salida de comida y saliva hacia el exterior del cuerpo.

Asma

Existen principios de asma y asma real

FALSO: El asma es una enfermedad, no existen principios de asma. Hay niños que desde pequeños muestran similitudes de la enfermedad cómo crisis frecuentes y alergias parecidas al asma.

El ejercicio les hace daño

FALSO: La actividad física no hace daño, en niños con asma se debe estimular el ejercicio y los hábitos saludables.

Se puede contagiar el asma

FALSO: El asma no es una enfermedad contagiosa. Intervienen factores del ambiente y predisposiciones genéticas.

Los inhaladores vuelven a los niños adictos

FALSO: Los inhaladores no llegan a la sangre ni al cerebro por lo que no tienen ningún efecto adictivo.



Parte I

Urgencias

- Fiebre
- Diarrea y vómito
- Dolor abdominal
- Estreñimiento
- Infección respiratoria aguda
- Trauma craneoencefálico

1. Fiebre

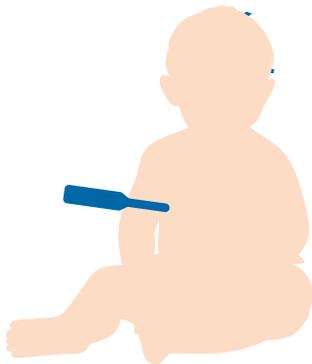


Tu pediatra

La fiebre es una manifestación común en las enfermedades de los niños, representa la primera defensa del cuerpo contra las infecciones de virus, bacterias y parásitos.

Se acompaña de otros síntomas como: decaimiento, irritabilidad, dolor del cuerpo, sudoración, inapetencia, palidez y escalofríos.

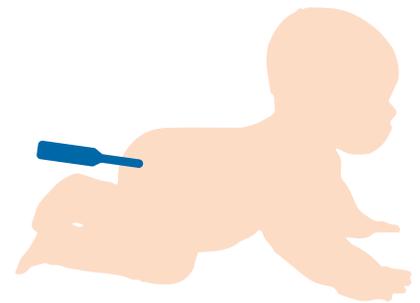
Para identificarla debes tomar la temperatura del niño con un termómetro, el más recomendado es de tipo digital. Los lugares que puedes utilizar son:



Axilas: asegurate que el niño esté sin camiseta



Boca: idealmente 20-30 minutos después de comer, se coloca debajo de la lengua, el niño debe cerrar la boca sin morder el termómetro.



Recto: preferido en los niños pequeños menores de 6 meses. Acostado boca abajo, lubricar la punta del termómetro con vaselina e introducirlo 1 cm en el recto.

Generalmente se define FIEBRE cuando la temperatura corporal es superior a 38 grados centígrados tomada con termómetro.



Cuidado en casa

Al identificar la fiebre, lo primero que debes hacer es utilizar las siguientes medidas para intentar disminuir la temperatura y mejorar el confort del niño.

- Utilizar medios físicos como el baño con agua tibia. Retirar la ropa y colocar compresas (camiseta de tela o limpión) empapadas en agua fría en la cabeza y el pecho.
- Dar medicamentos que controlan la fiebre como acetaminofén e ibuprofeno.

Recuerda: la dosis debe ser indicada por tu pediatra según el peso y la edad del niño. Debes administrar el medicamento en un intervalo mínimo de 6 horas entre cada dosis y recuerda que su tiempo de acción inicia a partir de los 30- 60 minutos.

Siempre identifica cual puede ser la causa de la fiebre como las infecciones gastrointestinales (diarrea, dolor estomago, vómito) o las infecciones respiratorias (secreciones nasales, tos, dolor de garganta y oído).

Para preparar en casa



Trata de aumentar el consumo de líquidos en tu hijo: puedes brindarle agua, jugos naturales (preferiblemente sin azúcar o bajos en azúcar) o suero oral.

Los requerimiento de agua por edad son:

- 0-6 meses: 700 ml al día
- 7-12 meses: 600 ml al día
- 1-3 años: 900 ml al día
- 4-8 años: 1.200 ml al día
- 9-13 años: 1.600-1.800 ml al día
- 14-18 años: 1.800 - 2.600 ml al día

*Puedes medir los ml usando una jarra o el vaso de la licuadora que tenga las medidas señaladas.

Podrás continuar una alimentación normal y no debes realizar ninguna restricción de alimentos.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar al servicio de urgencias si tu hijo presenta los siguientes síntomas asociados a fiebre:

- No quiere comer o tomar nada durante 6 horas
- Vomita todo lo que come
- Ha tenido convulsiones
- No puede respirar bien (dirígete al capítulo 5 Infección respiratoria aguda)
- Aparece brote en el cuerpo
- Está muy dormido o inconsciente
- Dolor de cabeza que no mejora o se queja cuando se mueve o lo cargan

También:

- Si tu hijo es menor de 3 meses (especialmente si es recién nacido menor de 1 mes) debes consultar inmediatamente.
- Si la fiebre dura más de 3 días sin explicación
- Si no puedes controlar la temperatura en casa

Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica →
Enfermedades y afecciones → Fiebre

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/fever/symptoms-causes/syc-20352759>



2. Diarrea y vómito



Tu pediatra

El vómito y la diarrea son manifestaciones muy frecuentes en los niños. La diarrea es la evacuación de heces más blandas de lo usual o líquidas al menos tres veces en 24 horas o más frecuentes de lo que normalmente presenta tu hijo.

Se acompañan comúnmente de otros síntomas como pueden ser fiebre, dolor abdominal (como retortijones o cólicos), escalofríos, inapetencia y náuseas.

La mayoría de las veces se debe a una infección viral y se cura sin necesidad de medicamentos.

La puedes prevenir con el lavado de manos frecuente, lavado y preparación adecuada de los alimentos, evitando presentaciones crudas, manteniendo utensilios limpios, consumiendo agua potable o previamente hervida, alejándose de posibles fuentes de contaminación y por último no olvides la vacuna contra el rotavirus.



Cuidado en casa

Continúa la alimentación habitual de tu hijo:

- Te recomendamos que reciba varias veces al día alimentos como cereales, fideos o papa, mezclados con leguminosas, verduras y carne o pollo. Puedes agregar una o dos cucharaditas de aceite vegetal.
- Ofrécele bebidas abundantes como jugos de frutas frescas, agua de coco o plátano.
- Los bebés deben continuar con su alimentación complementaria. Si aún lo estas amamantando, debes seguir ofreciéndole leche materna a libre demanda, es decir cada vez que tu hijo quiera. Si dentro de su alimentación se encuentran las fórmulas lácteas, estas no debes suspenderlas ni modificarlas.

- Suero oral: Para reponer la deshidratación te recomendamos que le administres a tu hijo sales de rehidratación oral (pedialyte, hidraplus, etc) después de cada vómito o diarrea.

Los volúmenes recomendados son:

- Niños menores de 2 años entre 50-100 ml (1 sobre)
- Niños entre 2-10 años entre 100-200 ml (2 sobres)
- Niños mayores de 10 años todo lo que desee

Prepara en casa



Utiliza estas bebidas en mayores de 6 meses para prevenir la deshidratación.

Líquido basado en papa pastusa o blanca, los ingredientes que contiene son: papas de mediano tamaño, media cucharadita de sal, y un litro de agua. Se pelan y se pican las papas, se ponen a cocinar en una olla con el agua y la sal durante media hora, posteriormente se licua, deja enfriar y se da al niño.

Líquido basado en plátano, necesitas medio plátano verde, un litro de agua y media cucharadita de sal. La preparación consiste en cocinar los ingredientes en una olla durante media hora, luego se licua para servirse frío.

Líquido basado en arroz tostado, los ingredientes que se necesitan son 8 cucharaditas de arroz, media cucharadita de sal y un litro de agua. Se tuesta el arroz en un sartén sin agregar grasa, cuando esté tostado, se muele y se coloca a cocinar en una olla con un litro de agua y sal, durante 15 minutos, se deja enfriar y se sirve al niño.

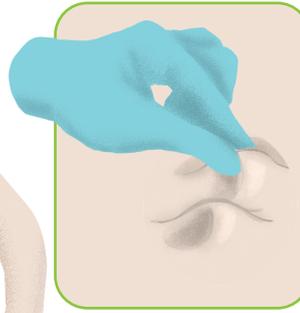
Cuándo acudir a urgencias



- Síntomas por más de 7 días
- Sangre en las heces
- Dolor abdominal intenso
- Vomita todo lo que come
- Más de 10 deposiciones al día o más de 4 deposiciones en 1 hora.
- Ante la presencia de signos de deshidratación como son: Somnolencia, pérdida de la consciencia, ojos hundidos, si tu hijo no puede beber, bebé ávidamente o con sed, tiene la boca seca, no orina en mucho tiempo.

Niño deshidratado

- Fontanela anterior deprimida
- Ojos hundidos
- Piel y mucosas secas
- La piel tiene un tono grisáceo
- Letargo



- Falta de turgencia en la piel
- La piel permanece levantada luego del pellizco



Profundiza

HEALTHY CHILDREN ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Abdominal → Tratamiento de la deshidratación con solución de electrolitos

Web: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/abdominal/paginas/treating-dehydration-with-electrolyte-solution.aspx>

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Abdominal → Como sobrevivir el virus del estómago: datos y consejos

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/abdominal/Paginas/Surviving-the-Stomach-Bug-Truths-Tips-for-Parents-.aspx>

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Abdominal → Tratamiento del vómito

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/abdominal/Paginas/Treating-Vomiting.aspx>

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Abdominal → Diarrea en niños: Lo que los padres necesitan saber

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/abdominal/Paginas/diarrhea.aspx>

3. Dolor abdominal



Tu pediatra

El dolor abdominal es un síntoma difícil de identificar y tratar, puede llegar a ser un motivo de preocupación para los padres. En general puede ser secundario a infecciones, la mayoría virales, las cuales resolverán solas. Pero no debemos olvidar que también puede tratarse de una enfermedad grave.

Las causas más frecuentes de dolor abdominal son: el estreñimiento, las infecciones de tracto urinario, apendicitis, intolerancia a la lactosa, malestar relacionado con estrés emocional, entre otros.

En los niños menores de 1 año puede ser difícil identificar el dolor. Tu hijo lo puede manifestar como inconformidad, mantener las piernas hacia el abdomen, presentar llanto inusual, distensión abdominal (se pone tensa la piel del abdomen de tu hijo) e irritabilidad.



Cuidado en casa

Trata de identificar los síntomas que pueden estar relacionados a la causa del dolor, puedes encontrar fiebre, vómito o diarrea, en este caso dirígete al capítulo 2 para conocer el cuidado en casa.

Dependiendo de las causas del dolor, tu pediatra te dará unas recomendaciones específicas.



Prepara en casa

Puedes continuar una alimentación normal en tu hijo. Trata de brindar alimentos naturales (no procesados) y de fácil digestión. Si tienes dificultad con que te reciba alimentos sólidos, aumenta el consumo de líquidos y suero oral. Podrías intentar con el caldo de papa, consomé de pollo, galletas de soda y gelatinas.



Cuándo acudir a urgencias

- Dolor que aparece repentinamente y es intenso
- Dolor persistente y permanente que no mejora
- Síntomas que no mejoran como cambio las deposiciones, vómitos, fiebre, dolor de garganta o dolor de cabeza.
- Dolor recurrente, o si lo despierta o le impide conciliar el sueño
- Dolor localizado en la parte inferior del abdomen.

Profundiza

HEALTHY CHILDREN ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Abdominal → Dolores de estómago en niños y adolescentes

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/abdominal/Paginas/Stomachaches-in-Children-Teens.aspx>



4. Estreñimiento



Tu pediatra

El estreñimiento en los niños es un problema común. Si tu hijo está estreñado va a tener heces duras, dolorosas y difíciles de evacuar. Puede tener además deposición infrecuente o incompleta, seca o endurecida. También puede presentar síntomas como dolor abdominal, dolor anal, sangrado, inapetencia, náuseas y negación para ir al baño.

El tratamiento para el estreñimiento crónico normalmente comienza con cambios en la dieta y el estilo de vida que tienen como objetivo agilizar el tránsito de las heces por los intestinos.

Con esta escala, y dependiendo de las características de las heces de tu hijo, podrás identificar si tiene o no esta dolencia:



Cuidado en casa

Para los cuidados en casa te recomendamos:

1. Aumentar el consumo de fibras: Sugerimos incluir a toda la familia en la dieta, en la que se agreguen de 2 a 3 cucharadas de hojuelas de salvado sin procesar en los alimentos por día. Otros alimentos altos en fibra que puedes incluir son: frutas, verduras, frijoles y cereales y panes integrales
2. Establece una rutina regular para que tu hijo asista al baño, esto puede ser efectivo

3. Fomenta la actividad física en tu hijo, mínimo 30 minutos al día (Dirígete al capítulo 14 - Hábitos de vida saludable)
4. Trata de que tu hijo tenga un consumo normal de líquidos, preferiblemente agua.

La cantidad de agua recomendada es:

- Niños menores de 1 año aproximadamente 800ml al día (3 a 4 tazas)
- Niños entre 1 a 8 años varía entre 1300 ml a 1800 ml al día (5-7 tazas)
- Niños a partir de los 9 años puede ser entre 2100 a 2300 ml (8-9 tazas)



Para preparar en casa

Recuerda aumentar el consumo de agua y limitar alimentos embutidos o paquetes.

Alimentos recomendados



Calabaza



Uvas



Aguacate



Apio



Brocoli



Calabacin



Kiwi



Espinacas



Avena



Mango



Melocotón



Mandarina



Ciruela



Papaya



Naranja

Alimentos que debes evitar o moderar su consumo



Arroz



Zanahoria



Papa



Camote



Pera



Manzana



Queso



Banano



Cuándo acudir a urgencias

Consulta un médico o al servicio de urgencias en caso de:

- Presencia de distensión abdominal grave o el abdomen se tensa
- Imposibilidad para mover las piernas o pies
- Fallas en el crecimiento de tu hijo



Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica → Enfermedades y afecciones → Estreñimiento

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/constipation/diagnosis-treatment/drc-20354259>

HEALTHY CHILDREN

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Edades y etapas → Bebé → Pañales y Ropa → Estreñimiento del bebé

Web: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/baby/diapers-clothing/paginas/infant-constipation.aspx>

5. Infección respiratoria aguda



Tu pediatra

La infección respiratoria aguda es uno de los primeros motivos de consulta pues es una de las enfermedades más frecuentes.

La gripe común se caracteriza por la presencia de fiebre, secreción nasal, dolor de garganta, tos y congestión nasal.

Principalmente es causada por agentes virales, que pueden llegar a causar una enfermedad leve a grave como neumonía, bronquitis, infección de los senos paranasales (parte interior de la nariz) y otitis (infección en los oídos).



Cuidado en casa

Para que puedas dar un adecuado manejo en casa debes iniciar con el reposo, aumentando la ingesta de líquidos, manejando la fiebre y el malestar general con los analgésicos recetados por tu pediatra.

Es importante que mantengas las fosas nasales de tu hijo destapadas, en lo posible aplicando con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales limpiando las secreciones, como se muestra en la siguiente página.

Cómo limpiar secreciones



PASO 1: Acostar al niño boca hacia arriba y de lado, o puede permanecer sentado, sosteniendo la cabeza y los brazos.

PASO 2: Girar la cabeza hacia un lado.

PASO 3: Aplicar el suero fisiológico en el orificio nasal que queda hacia arriba.

PASO 4: Limpiar las secreciones, y realizar los mismos pasos en la otra fosa nasal.

**Nunca introduzcas objetos metálicos, de madera o las uñas.



Para preparar en casa

Puedes continuar una alimentación normal en tu hijo. Por el aumento de secreciones nasales tu hijo tiene mayor riesgo de deshidratación. Por esto debes aumentar el consumo de líquidos brindándole agua, jugos naturales (preferiblemente sin azúcar) o suero oral.



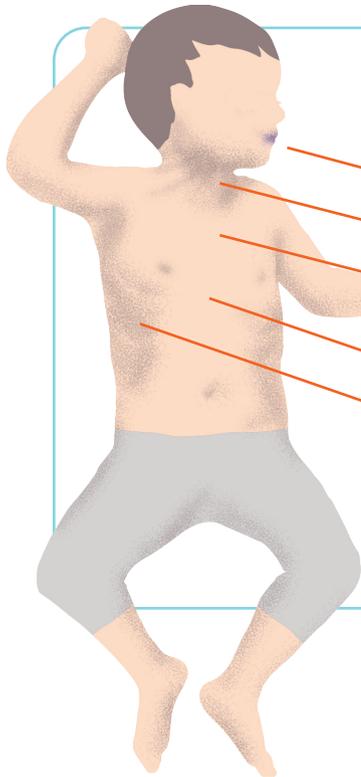
Cuándo acudir a urgencias

Si tu hijo presenta enfermedades asociadas como asma, enfermedad pulmonar crónica, problemas cardiacos o compromiso del sistema inmunológico (por medicamentos o enfermedades) debes acudir a urgencias si te enfrentas a cualquier sintomatología respiratoria.

También debes consultar a urgencias si:

- Tu hijo es menor de 6 meses y sus síntomas no mejoran con el manejo inicial
- No quiere comer o beber

- Vomita todo lo que come
- Fiebre que no mejora con la administración de medicamentos
- Irritabilidad, decaimiento, somnolencia, ataques o convulsiones



Acude a urgencias si tu hijo tiene dificultad para respirar caracterizada por:

- Color morado de los labios (Cianosis)
- Retracciones de músculos del cuello
- Ruidos extraños al respirar o “le silba el pecho” (Sibilancias), “Tiene un pitido” (Estridor)
- Dolor en el pecho al respirar o toser
- Hundimiento de las costillas al respirar
- Sensación de asfixia o dificultad para respirar



Profundiza

HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Pecho y pulmones → La gripe (influenza)

Web: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/The-Flu.aspx>

6. Trauma Craneoencefálico



Tu pediatra

La mayoría de los niños sufren golpes y traumas en su cabeza a lo largo de su infancia.

El trauma craneoencefálico representa un factor de riesgo para generar lesiones graves y potencialmente letales.

Es por esta razón que las recomendaciones más importantes son la vigilancia del comportamiento y evaluar los signos y síntomas de los niños que sufren trauma en la cabeza.



Cuidado en casa

Vigila el estado de tu hijo, incluyendo su comportamiento habitual, nivel de cansancio, cambios en su estado de conciencia y controla el dolor con analgésicos indicados por tu pediatra.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar en caso de presentar alguna de las siguientes condiciones:

- Sangrado en la cabeza o el cuero cabelludo
- Incapacidad para movilizar las extremidades
- Alteración del estado de conciencia, o cambios más sutiles como cambio en los hábitos de alimentación y de amamantamiento
- Irritabilidad inusual o que se produce fácilmente, así como llanto constante e incapacidad para consolarlo
- Cambio en la capacidad para prestar atención
- Cambio en los hábitos de sueño (no puede dormir o duerme más de lo normal)
- Convulsiones o movimientos anormales
- Vómitos repetitivos especialmente en las primeras horas posteriores al trauma

- Somnolencia
- Pérdida de interés en sus juguetes o en las actividades favoritas

Además, hay algunos mecanismos de trauma que representan un mayor riesgo de lesión cerebral en tu hijo y por los cuales debes consultar de manera urgente. Estos mecanismos son:

- La caída de más 1 metro para niños menores de 2 años.
- La caída de más de 1,5 metros para los niños mayores de 2 años.
- El impacto directo con objeto contundente.
- Accidente de vehículo de motor (Dentro del vehículo o como peatón).
- Traumatismo no presenciado (Al no conocer mecanismo ni altura del trauma).
- Heridas penetrantes, es decir, aquellas que abren la piel o generan moretones, sangrados, bultos, etc.



Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica
Enfermedades y afecciones Lesión cerebral traumática

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/traumatic-brain-injury/symptoms-causes/syc-20378557>

Parte II

Recién nacidos

- Cuidados del recién nacido
- Lactancia materna
- Regurgitación
- Cólico del lactante
- Prevención de muerte súbita
- Ictericia
- Esquema de vacunación

7. Cuidados del Recién nacido



Tu pediatra

Los recién nacidos son los bebés que se encuentran entre el primer día de nacimiento hasta completar 1 mes de edad o 40 semanas (contando las semanas del embarazo). Durante esta etapa, los niños son completamente dependientes de los cuidados de sus padres, por lo que es indispensable que tengas muy claros los cuidados que debes tener.

Te contamos datos importantes sobre los recién nacidos:

- Los bebés sanos comen y duermen durante las 24 horas, no tienen horario, succionan al seno y descansan entre las comidas.
- También respiran un poco más rápido que los niños grandes.
- Tienen mayor riesgo de hipotermia (temperatura baja), por esto debes mantenerlos siempre bien abrigados, logrando temperatura en la piel de alrededor de 37°C.
- Su única forma de comunicarse es el llanto, por esto una de las mayores preocupaciones es el llanto incontrolable, los bebés lloran cuando: tienen hambre, quieren chupar algo, se sienten solos, ensuciaron el pañal, quieren moverse, se sienten incómodos o tienen frío o calor. Debes intentar resolver cada una de estas necesidades para calmar el llanto de tu bebé.
- Los bebés son especialmente susceptibles a sufrir infecciones graves, es por esta razón que antes de tocar a tu bebé debes lavarte muy bien las manos. Además, evita las visitas durante estos primeros días y el contacto con niños pequeños.
- El ombligo se cae entre la segunda y la tercera semana de vida. Debes limpiar la piel alrededor del ombligo con agua limpia todos los días y debes mantenerlo seco. En el momento en que se cae, se puede manchar un poco el pañal con gotitas de sangre, lo cual es normal.



Cuidado en casa

Acá puedes encontrar qué debes hacer frente algunas situaciones frecuentes que ocurren durante el cuidado de tu bebé.

1. ¿Qué hacer si tu bebé tiene hipo? El hipo sucede porque el diafragma (es el músculo que se encarga de la respiración) aún está inmaduro. Es una condición normal en los bebés, puedes ayudarlo poniéndolo a succionar el seno, cambiándolo de posición o recostándolo sobre tu hombro, dándole unos ligeros golpecitos en la espalda.
2. ¿Cómo evito que mi bebé se enferme? Es recomendable que los adultos cercanos al bebé reciban una dosis de vacunación contra las tosferina (un tipo de virus respiratorio que ataca fuertemente a los bebés) Si papá o mamá tienen gripa deben utilizar todo el tiempo tapabocas y deben lavarse las manos frecuentemente.
3. ¿Cuándo debo bañar al bebé? Es recomendable bañar al bebé todos los días. Mientras no se le haya caído el cordón umbilical debes bañarlo por partes, sin sumergirlo en el agua ya que puede quedar húmedo y favorecer las infecciones. Puedes bañarlo con agua tibia (36° C). Inicia con el agua fría y la vas calentando con agua caliente hasta lograr la temperatura ideal. Debes hacerlo en una habitación cálida y con un jabón neutro/hipoalergénico. Al terminar se debes secar bien las zonas de los pliegues (zona en medio de los gorditos).
4. ¿Cómo puedo exponerlo al sol? La luz del sol es importante para la formación de vitamina D. Por esta razón debes exponer a tu bebé al sol, a través de una ventana cerrada, idealmente antes de las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde, máximo por 10 minutos. Recuerda exponerlo solo en pañal (sin ropa) y realizar cambios de posición (de frente y de espalda).



Para preparar en casa

RECUERDA: La leche materna es el MEJOR alimento para tu bebé, debes ofrecer a libre demanda es decir cada vez que el bebé quiera. Dirígete al capítulo 8 para aprender más sobre la alimentación de tu bebé.

IMPORTANTE: Si tu bebé es menor de 6 meses, NO puede recibir agua, jugos de frutas, infusiones de hierbas o ningún alimento diferente a la leche materna.



Cuándo acudir a urgencias

- Fiebre: temperatura mayor de 38 grados a nivel axilar.
- Vómito: si es verdoso o amarillento o con sangre, si vomita todo lo que come, o el vómito es muy abundante, en proyectil (es decir el vómito que no es precedido por arcadas y es expulsado sin previo aviso) o persistente.
- Diarrea: aumento en la frecuencia de las deposiciones o disminución en la consistencia o deposiciones con moco o sangre.
- Dificultad para respirar. (Dirígete al capítulo 5) .
- Coloración de la piel amarillenta o naranja (Puede ser más evidente en sus ojos - escleras).
- Coloración morada alrededor de los labios.
- No quiere comer y no se despierta, o pasan más de 4 horas en las que no quiere comer.
- No respira o presenta llanto incontrolable.

Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Estilo de vida saludable → Salud de bebés y niños pequeños → Lesión cerebral traumática

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/basics/infant-and-toddler-health/hlv-20049400>



8. Lactancia materna



Tu pediatra

La leche materna es el mejor alimento para tu bebé, tiene propiedades ideales para favorecer su adecuado crecimiento y desarrollo. Se recomienda que todos los recién nacidos de forma exclusiva (es decir sin recibir algún otra comida) y a partir de los 6 meses hasta los 2 años reciban leche materna en complementación con otros alimentos.

En los primeros días post parto, la cantidad de leche que se produce es poca, pero muy importante para el recién nacido, es la leche llamada “calostro” y es rica en vitaminas, lactosa y factores de protección para tu bebé. Poco a poco, cerca del quinto día, se va produciendo mayor cantidad de leche, cambia su color y su composición, hasta obtener la leche madura, que es aquella que va a recibir tu bebé durante sus primeros dos años.

Aquí te recordamos algunos de los beneficios de la leche materna en tu bebé:

- Tiene anticuerpos (defensas) que protegen a tu bebé de las enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.
- Disminuye el riesgo de desnutrición.
- Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita (dirígete al capítulo 11 para más información).
- Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- Tiene la mejor cantidad de hierro, calcio, magnesio y zinc disponible para su utilización en el cuerpo.

- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.
- Disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades del corazón, diabetes, entre otras.
- Crea un vínculo afectivo con la madre gracias al cual los niños y niñas amamantados crecen más felices, más seguros y más estables emocionalmente.
- Acá te dejamos algunas de las posiciones en las que puedes lactar a tu bebé

** En cualquier posición que escojas, recuerda que siempre deben estar alineados el tronco y la cabeza de tu bebé, así no tendrá problemas para alimentarse.

Acunado



Acunado cruzado



Pelota de fútbol



Acostado



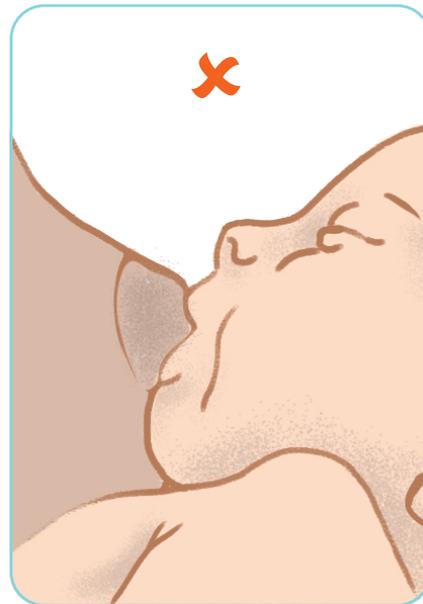
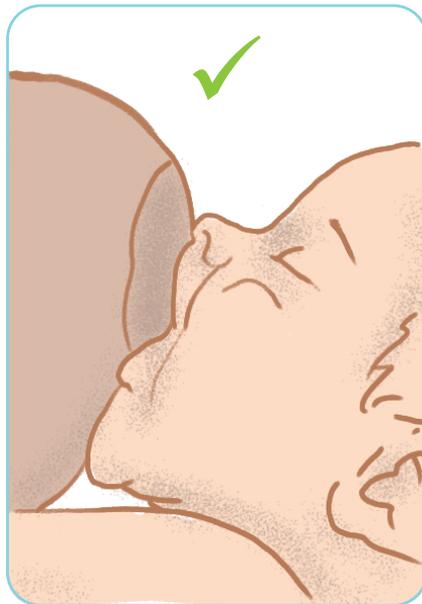
- El proceso de lactancia materna no solo trae beneficios para tu bebé, algunos de los beneficios que la madre puede encontrar son:
- Crea un vínculo afectivo madre-bebé.
- Ayuda a la rápida recuperación después del parto y a la pérdida de peso.
- Previene la depresión post-parto.
- A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.
- En el cuerpo de la madre produce hormonas especiales que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su bebé.

Recomendaciones de alimentación para tu bebé:

- Usualmente a partir de la primera semana piden de comer cada 2-4 horas. El mejor estímulo para la producción de leche es la succión de tu bebé
- Después de que has alimentado a tu bebé, debes permitir que esté unos minutos en posición vertical con la cabeza sobre el hombro de algún adulto para ayudar a que elimine gases, si los hay. No hay necesidad de darle vueltas ni siempre hay que esperar a que elimine gases para poder acostarlo.
- Si sientes que tu bebé no está recibiendo la cantidad suficiente de leche, repasa la posición en la que tienes a tu bebé y su agarre al seno (es decir que agarre la areola completa). Si definitivamente crees que tu bebé queda con hambre o tiene dudas sobre la cantidad de producción de leche materna, consulta con tu pediatra. Quizás el te pueda aconsejar sobre como producir mayor cantidad de leche.

** La figura de la izquierda te muestra como debe ser el agarre de tu bebé. Debe agarrar la areola (parte café) en su mayoría y debe tener la nariz y el mentón pegado al seno.

** Si te succiona únicamente el pezón (lo que sobresale) puedes tener más riesgo de lesiones, fisuras y dolor en el momento de amamantar a tu bebé.



- La congestión de los senos es común, puedes sentir tensión, senos firmes y dolorosos cuando la leche “va bajando”. Si notas coloración roja en la piel del seno y dolor, aplica frío (hielo envuelto en tela) y consulta con tu médico.
- Si sientes una zona o un punto duro sin calor ni color rojo, aplica calor local. En ambos casos, haz que tu bebé succione el seno más seguido. Si es necesario, puedes hacerte masajes suaves en el seno afectado y puedes realizarte extracción manual de la leche.



Cuidado en casa

RECUERDA que puedes extraer y almacenar la leche materna para que tu bebé la reciba así la mamá no esté en la casa.

1. Antes de extraer tu leche, debes lavar muy bien tus manos y los recipientes en los cuales la vas a almacenar (Puedes utilizar bolsas especiales para leche materna o frascos de vidrio).
2. Coloca una etiqueta con la fecha en la que fue extraída la leche para que sepas hasta cuándo podrías utilizarla.
3. Almacénala en cantidades pequeñas de 2-4 onzas para evitar que se desperdicie.

En cuanto a su refrigeración:

A temperatura ambiente: La leche materna puede durar hasta 4 horas.

En el refrigerador o Nevera: La leche materna refrigerada puede durar hasta 8 días sin que se dañe. Para calentarla y brindarla a tu bebé, te recomendamos calentarla a baño maría (en un recipiente sobre agua caliente) o debajo de chorro de agua caliente.

En el congelador: La leche materna congelada puede durar hasta 9 meses. No llenes el recipiente donde la almacenarlas hasta el tope. Para descongelarla, sacala desde el día anterior al refrigerador y consumirla en las siguientes 24 horas. Para calentarla puedes realizarlo a baño maría o bajo un chorro de agua caliente.



Cuándo acudir a urgencias

Es importante reconocer cuando tu bebé está recibiendo una alimentación adecuada, para ésto, puedes tener en cuenta los siguientes puntos:

- Pérdida de no más del 7% del peso al nacer en los primeros 7 días posteriores al nacimiento (Consultalo con tu pediatra en tu primera cita del recién nacido)
- Tener una o dos deposiciones al día (a los 5-7 días las heces deben ser amarillas)
- Mojar más de 6 pañales al día con orina clara o sin color
- Parecer satisfecho y feliz por un promedio de una a tres horas entre alimentaciones y debe alimentarse al menos 8 a 12 veces al día según el caso.

Si tu recién nacido NO cumple con estas características, quiere decir que tiene problemas en la alimentación y esto representa un signo de alarma para asistir prontamente al servicio de urgencias.



Profundiza

HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Edades y etapas → Bebés → Lactancia Materna

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/default.aspx>

HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Edades y etapas → Bebés → Lactancia Materna → Consejos para congelar y refrigerar la leche materna extraída

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/storing-and-preparing-expressed-breast-milk.aspx>

9. Regurgitación



Tu pediatra

La regurgitación es algo común en los bebés, esta se presenta cuando “los contenidos del estómago del bebé fluyen con facilidad a través de la boca, posiblemente, acompañados de un eructo”.

Muchos bebés regurgitan después de alimentarse. Es algo normal. No hay razón para preocuparse si van aumentando de peso, pues no suele ser mucha cantidad de comida.

La regurgitación ocurre porque la válvula (que cumple la función de una puerta) que cierra el estómago se encuentra inmadura y todavía no realiza bien su función. Tu bebé puede expulsar lo que ha tomado de más o cuando tiene movimientos más fuertes de lo normal.



Cuidado en casa

En casa puedes prevenir y tratar los episodios de regurgitación realizando los siguientes pasos:

- Mantén a tu bebé erguido (en posición vertical) después de comer
- Evita la alimentación en exceso
- Tomate el tiempo adecuado para sacar los gases de tu bebé
- Acuesta a tu bebé boca arriba para dormir con la cabecera inclinada a 30 grados.
- No vistas a tu bebé con pantalones o ropa muy apretada en tu bebé



Para preparar en casa

Si con las recomendaciones anteriores tu bebé sigue con reflujo importante, intenta realizar cambios en tu alimentación como madre como eliminar los lácteos u otros productos de la dieta que puedan estar aumentando los episodios de reflujo. (Para esto tienes que ser muy observadora y mirar los cambios que presenta tu bebé con tu alimentación).



Cuándo acudir a urgencias

Consulta a tu pediatra sobre la regurgitación de tu bebé:

- Si presenta disminución o no ganancia de peso
- Vomita con fuerza
- Vomita o regurgita en todas las tomas durante un día
- Rechaza la alimentación
- Tiene sangre en las deposiciones o en los vómitos
- Si tiene menos pañales mojados
- Si está muy irritable y difícil de consolar

Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Estilo de vida saludable → Salud de bebés y niños pequeños → La regurgitación en los bebés: qué es normal y qué no.

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20044329>



10. Cólico lactante



Tu pediatra

El cólico del lactante es un motivo de consulta muy frecuente de los padres.

Esté se trata de periodos frustrantes de llanto frecuente, prolongado e intenso, conocidos como cólicos, que normalmente comienzan unas semanas después del nacimiento y se atenúan a la edad de 3 meses. Estos episodios resuelven solos.

Pueden deberse a cambios en su patrón intestinal, intolerancia a los alimentos, inmadurez de su estómago, pobres técnicas de alimentación y de extracción de gases, entre otros. La mayoría de las veces es benigno y no representa una enfermedad grave.



Cuidado en casa

Algunas de las estrategias que puedes utilizar para calmar al bebé son:

- Lleva a tu bebé de paseo en coche
- Camina con tu bebé en brazos
- Envuelve a tu bebé en una manta
- Realiza masaje en panza de tu bebé
- Ponlo boca abajo sobre tus piernas
- Atenúa las luces de la habitación y disminuye otras estimulaciones visuales (televisor, pantallas, entre otros).



Para preparar en casa

Si con las recomendaciones anteriores tu bebé sigue con episodios de cólicos frecuentes, Revisa la posición en la que brindas alimentación a tu bebé. Trata de reemplazar el biberón por la técnica de la taza o cuchara.

Si estás amamantando a tu bebé, prueba una dieta libre de lácteos, huevos, frutos secos o trigo. También puedes eliminar alimentos como repollo, cebolla o bebidas con cafeína.

Las fórmulas lácteas se relacionan con mayor intolerancias alimentarias, dentro de ellas se encuentra el aumento de cólicos. Si tu bebé recibe leche de fórmula, intenta cambiarla o reemplazarla.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar a urgencias en caso de que tu bebé no logre calmarse y tenga alguno de los otros signos de alarma que hemos mencionado en los otros capítulos.

Siempre debes comentar con tu pediatra en la consulta si tu bebé está presentando frecuentemente estos episodios, ya que, es necesario realizar una investigación exhaustiva en el recién nacido en búsqueda de signos de enfermedad o indentificas si se ha tenido algún cambio en la alimentación (alimentos consumidos durante lactancia materna o leche de formula administrada) de tu bebé que explique la aparición de los cólicos.



Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica → Enfermedades y afecciones → Cólicos

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/colic/diagnosis-treatment/drc-20371081>

11. Prevención de muerte súbita



Tu pediatra

La muerte súbita es la muerte repentina en bebé menor de un año de edad mientras duerme. No se conoce exactamente la causa de la muerte, se trata de un diagnóstico de exclusión (es decir que primero se descartan otras causa de muerte antes de concluir qué se trata de una muerte súbita)

La lactancia materna se ha reconocido cómo un factor protector y preventivo.

Existen medidas específicas que han demostrado ser efectivas en su prevención las cuales conocemos cómo pautas del sueño seguro que te explicamos a continuación.



Cuidado en casa

Las características del sueño seguro en los bebés son:

1. Coloca a tu bebé boca arriba cada vez que lo acuestes a dormir.
2. Acuestalo en una superficie firme.
3. Mantén fuera de la cuna los objetos blandos o suaves (cobijas, cojines o juguetes). Esto evita riesgo de que tu bebé quede atrapado o se sofoque.
4. La ropa de dormir debe ser suelta.
5. Puedes dormir en la misma habitación de tu bebé por los primeros 6 meses para mantenerlo vigilado y atender siempre a su llanto.
6. Ubica a tu bebé en la parte inferior de la cuna

Otras situaciones que debe tener en cuenta para prevenir la muerte súbita:

- Programar las visitas a niño sano por tu pediatría

- Debes evitar compartir la cama con tu bebé si: cualquiera de los padres es fumador, ha tomado recientemente cualquier clase de alcohol, ha estado tomando medicamentos que le hagan dormir más profundamente o está muy cansado.
- Tu hijo nunca debe exponerse a humo de cigarrillo.

RECUERDA NO es conveniente que tu bebé tenga pulseras , especialmente de pepitas, porque pueden generar atorcamiento poniendo en riesgo su vida.



Profundiza

**HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA**

Sección: Edades y etapas → Bebés → Sueño → Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante y de la asfixia

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/preventing-sids.aspx>

12. Ictericia



Tu pediatra

La ictericia es una enfermedad en la que existe una coloración amarilla de la piel y los ojos del recién nacido.

Ocurre porque la sangre del bebé contiene exceso de bilirrubina (una sustancia de los glóbulos rojos de la sangre que no puede ser eliminada fácilmente).

La mayoría de los recién nacidos pueden tomar una coloración amarilla en la primera semana de vida, esto es normal en la gran parte de los casos y no requiere manejo.

Sin embargo, la ictericia anormal o patológica (Antes de las 24 horas de vida o niveles muy elevados de bilirrubina), pone en riesgo a la vida de tu bebé y siempre requiere valoración médica.



Cuidado en casa

NO te recomendamos exponer a tu bebé al sol de manera directa o excesiva porque no modifica la ictericia cuando es anormal, en cambio podrías quemar a tu bebé e iniciar los daños acumulados por exposición solar.



Para preparar en casa

Una de las causas más frecuentes para que tu bebé aumente la coloración amarilla los primeros días es la alimentación insuficiente y la deshidratación. Para esto te recomendamos que revises la técnica de lactancia y agarre de tu bebé y que revises , el capítulo 8 donde encontraras las mejores recomendaciones para la alimentación de tu bebé.



Cuándo acudir a urgencias

- La piel del bebé se vuelve más amarilla
- El color amarillo alcanza la piel del abdomen, los brazos o las piernas de tu bebé
- Cuando las partes blancas de los ojos tienen una tonalidad amarillenta
- Tu bebé parece débil o enfermo o es difícil despertarlo
- Tu bebé tiene un llanto agudo, difícil de consolar o tu bebé manifiesta otros signos o síntomas que preocupan descritos en los otros capítulos.



Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica → Enfermedades y afecciones → Ictericia infantil

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/infant-jaundice/symptoms-causes/syc-20373865>

13. Esquema de vacunación



Tu pediatra

Las vacunas son productos fabricados, con componentes artificiales, que estimulan las defensas naturales del cuerpo y lo preparan para combatir enfermedades de manera más rápida y efectiva.

Son bastante seguras, con mínimos efectos o reacciones adversas. Se sabe que los niños tienen muchas más probabilidades de sufrir daños graves por estas enfermedades que los que le podría causar la propia vacuna.

Son importantes porque aportan inmunidad (es decir protección) y las enfermedades no pueden propagarse fácilmente de persona a persona si la mayoría de ellas están protegidas.

Acá te contamos sobre las enfermedades que podemos prevenir con la aplicación de las vacunas:

Tuberculosis meníngea: infección e inflamación del cerebro y sus partes por una bacteria. Su vacuna previene también otras formas graves de tuberculosis.

Hepatitis B: Ocasiona inflamación del hígado y puede causar daño irreparable, crónico y progresión a cáncer de hígado.

Difteria: causada por una bacteria que afecta la garganta y las vías respiratorias superiores, las obstruye con tejido muerto y produce una toxina que puede dañar otros órganos.

Tosferina: daño e inflamación de las vías respiratorias, que afecta gravemente a los bebés.

Tétanos: Afecta los nervios causando espasmos y contracciones musculares fuertes, pone en peligro la vida si compromete la respiración

Haemophilus influenzae tipo B: Bacteria que afecta las vías respiratorias, causa neumonía (infección del pulmón), infección de oído y meningitis (inflamación de las capas que recubren el cerebro).

Neumococo: Causa infección de los pulmones, el oído, los senos paranasales, meningitis, bacteriemia (infección de la sangre), infección de todo el cuerpo y muerte.

Polio: es un virus que afecta la médula espinal y causa debilidad muscular y parálisis (los músculos no se pueden mover).

Rotavirus: Afecta el intestino, produce diarrea severa, deshidratación vómito y fiebre intensa.

Influenzae: Afecta el sistema respiratorio, causa infección severa en los pulmones y muerte.

Sarampión: Produce síntomas respiratorios y sarpullido, se puede complicar con enfermedad de los pulmones y del cerebro.

Rubéola: Causa fiebre y brote en la piel, se puede complicar con inflamación del cerebro.

Paperas: Causa inflamación de las glándulas que producen saliva, puede llegar a afectar los testículos, la columna, el cerebro y el páncreas.

Varicela: Produce brote en el cuerpo, y en la enfermedad severa puede llegar a comprometer el cerebro y los pulmones, y aumentar el riesgo de infección por otras bacterias.

Hepatitis A: Causa inflamación del hígado con la pérdida de sus funciones normales.

Fiebre Amarilla: afecta severamente el hígado, el riñón y la coagulación.



Cuidado en casa

Lo que puedes esperar después de la aplicación de la vacuna es malestar general, el cual es leve y temporal. También tu hijo puede presentar dolor en la zona de la inyección o una fiebre leve. Estos síntomas suelen resolver con la dosis de analgésico (brindada por tu pediatra) y medios físicos como un pañito con agua fría en el sitio de la aplicación.

** Si por algún motivo no le aplicaron la dosis de vacuna a tu bebé (generalmente procesos infecciosos virales), no te atrases en el esquema de vacunación. Acude lo más pronto posible a la aplicación de la vacuna para que estés al día y tu bebé esté protegido.



Para preparar en casa

Puedes continuar una alimentación normal en tu hijo. No restrinjas ningún alimento.



Cuándo acudir a urgencias

- Después de la aplicación hay signos de alergia como: brote en la piel, hinchazón de labios, ruidos fuertes al respirar.
- Si el sitio de aplicación se inflama, duele intensamente, se siente duro, se pone rojo o tiene pus.
- Presenta fiebre por más de 3 días luego de la aplicación de la vacuna
- Convulsiona en los siguientes 3 días posteriores a la aplicación de la vacuna
- Tiene llanto persistente difícil de consolar

Este es el esquema de vacunación vigente en Colombia

Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
Recién nacido	Tuberculosis (BCG)	De recién nacido	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B	Primera	Hepatitis B
A los 2 meses	Pentavalente: -(DPT) Difteria, tos ferina, tétanos -(Hib) Haemophilus influenza tipo b -Hepatitis B	Primera	-Difteria, tosferina, tétanos -Meningitis y otras infecciones causadas por Haemophilus tipo b -Hepatitis B
	Polio	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea por rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
A los 4 meses	Pentavalente: -(DPT) Difteria, tos ferina, tétanos -(Hib) Haemophilus influenza tipo b -Hepatitis B	Segunda	-Difteria, tosferina, tétanos -Meningitis y otras infecciones causadas por Haemophilus tipo b -Hepatitis B
	Polio	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea por rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
A los 6 meses	Pentavalente: -(DPT) Difteria, tos ferina, tétanos -(Hib) Haemophilus influenza tipo b -Hepatitis B	Primera	-Difteria, tosferina, tétanos -Meningitis y otras infecciones causadas por Haemophilus tipo b -Hepatitis B
	Polio	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 7 meses	Influenza estacional	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 12 meses	(SRP) Sarampión, Rubeola, Paperas	Única	Sarampión, Rubeola, Paperas
	Varicela	Única	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
A los 18 meses	(DPT) Difteria, tos ferina, tétanos	Primer Refuerzo	-Difteria, tosferina, tétanos
	Polio	Primer Refuerzo	Poliomielitis
	(FA) Fiebre amarilla	Única	Fiebre amarilla
A los 5 años	(DPT) Difteria, tos ferina, tétanos	Segundo Refuerzo	-Difteria, tosferina, tétanos
	Polio	Segundo Refuerzo	Poliomielitis
	(SRP) Sarampión, Rubeola, Paperas	Refuerzo	Sarampión, Rubeola, Paperas
Niñas de 9 años	(VPH) Virus del papiloma humano	Primera: Fecha elegida	Cáncer de cuello uterino
		Segunda: 6 meses después de la primera	
		Tercera: 60 meses después de la primera	

Fuente: Esquema Adaptado de: Ministerio de Salud y Protección social de Colombia.
<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/EsquemasdeVaunación.aspx>



Parte III

Endocrinología pediátrica

- Hábitos de vida saludable
- Crecimiento y desarrollo normal

14. Hábitos de vida saludable



Tu pediatra

Los puntos clave para lograr hábitos de vida saludable son la nutrición, el deporte o actividad física y el descanso.

Una nutrición saludable inicia con la lactancia materna. Cuando tu hijo pueda recibir la alimentación complementaria, debes tener presente que es probable que te rechace los alimentos hasta 10 veces. Esto no se debe a que no le guste lo que le estás brindando, sino que no está acostumbrado a sentir la consistencia y el sabor diferente a la leche. Procura tener varios intentos y que estos alimentos sean nutritivos.

Tan pronto comience a gatear y caminar, es importante que estimes el juego en tu hijo, y lo ayudes a vivir de una forma activa. Para lograr una vida saludable, recomendamos que cumplas por lo menos los siguientes 5 objetivos:

- Consumo de frutas y verduras 5 veces al día.
- Completar máximo 2 horas de tiempo en pantalla (esto incluye TV, computador, videojuegos y celular).
- Realizar por lo menos 30 minutos de actividad física al día.
- No consumir bebidas endulzadas con azúcar.

También es importante que estos hábitos no solo se los exijas a tu hijo, pues gran parte del aprendizaje se obtiene a través del ejemplo. Alimentate sanamente, realiza actividad física diaria, promueve actividades que no requieran videojuegos o pantallas cómo: pintar, colorear, plantar, caminar, etc. Realiza regularmente comidas en familia, limita la comida rápida y prepara comidas en casa. También puedes incluir a tu hijo en este proceso, eso lo animará a relacionarse de mejor manera con los alimentos.



Cuidado en casa

A continuación encontrarás los puntos clave para lograr una alimentación adecuada en tu hijo según la etapa en la que se encuentre.

Nacimiento a los 4 meses:

- Ofrece leche materna hasta los 2 años de edad. Alimentalo a libre demanda (lo que tu hijo pida).
- Pon mucha atención a los signos de hambre como el reflejo de búsqueda, masticar o chupar las manos y el llanto
- Ten presente que el apetito de tu bebé es variable día a día
- Tu bebé puede comer de 8-12 veces por día y puede tomar de 21-24 onzas.

4 a 6 meses de edad:

- Continúa ofreciendo leche materna
- Tu bebé puede disminuir la cantidad de veces que toma leche al día de 4-6 veces y puede beber de 24-36 onzas al día
- Puedes iniciar cereal de arroz, harina de avena y cereal de cebada
- No pongas cereal en el biberón de tu bebé

6 - 8 meses de edad:

- Continúa ofreciendo leche materna
- Tu bebé puede comer de 4 a 6 veces por día y puede tomar de 24-32 onzas.
- Agrega puré de frutas, verduras, yogur y carnes
- Introduce un alimento nuevo a la vez por 3-4 días (Busca reacciones alérgicas como sarpullido, vómito o diarrea)
- Evita introducir mezclas de alimentos (encurtidos, ensalada de frutas, etc)
- Ofrécele una taza de agua a tu hijo. Evita darle jugo de naranja.

8 - 10 meses de edad:

- Continúa ofreciendo leche materna
- Tu bebé puede tener hambre hasta 4-6 veces al día y tomar 24-32 onzas.
- Continúa ofreciendo cereal de arroz, puré de frutas y verduras



- Puedes agregar frijoles cocinados
- Agrega alimentos que se toman con los dedos como: Pan tostado, espagueti cocinado, galletas, arroz cocinado, Frutas suaves como peras y banano, Verduras cocinadas.

10 a 12 meses de edad:

- Tu bebé puede tener hambre de 4-6 veces al día puede beber de 24-32 onzas
- Continúa con los alimentos mencionados anteriormente
- Disminuye la cantidad de alimentos en forma de puré y aumenta la cantidad de alimentos que se cogen con los dedos
- Puedes brindar a tu hijo 1 taza de fruta cada día
- Ofrece agua en una taza
- Limita el jugo de frutas a menos de 4 onzas por día (podrías eliminarlo completamente de su dieta)
- ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR ANTES DEL AÑO DE EDAD: Chocolate, Miel, Crema de cacahuete, Clara de huevo (en antecedente de alergia severa en la familia) y leche de vaca.

Hábitos de alimentación saludable de 1-12 años:

- Trata de ingerir tus alimentos en familia lo más a menudo posible
- Las comidas o meriendas deben ser aproximadamente a la misma hora todos los días
- Incluye variedad de alimentos en todas tus comidas siempre que puedas (lácteos, verduras, frutas, carnes y granos)
- Proporciona 3 comidas al día con 2 o 3 meriendas (No te saltes ninguna comida)
- No comas o brindes lo alimentos frente a un televisor, mientras estudie o juegue videojuegos o mientras esté ocupado.

Buenas opciones de alimentos:

- Frutas y verduras: Brinda a tu hijo la fruta entera en lugar del jugo. Escoge variedad de colores para incluir diferentes vitaminas.
- Granos: Escoge granos enteros como: Pan integral, arroz moreno, plasta de trigo entero, cereales de grano entero, tortillas de trigo entero.
- Carnes y Frijoles: Selecciona una carne magra. Quita la piel de las aves para reducir la grasa. Evita freír las carnes en cambio



puedes hornearla, asarla o cocinarlos al vapor.

- Lácteos: La leche entera con grasa es mejor para el crecimiento y desarrollo del cerebro, por eso si tu hijo es mejor de 2 años debes brindarla. Después de los 2 años, puedes ofrecer leche baja en grasa.
- Aceites: Escoge margarina suave en vez de mantequilla. Fuentes de grasa saludable incluyen: aceite de oliva, aceite de canola y aceite vegetal.

** Debes evitar los alimentos ricos en calorías y con bajo valor nutricional como los dulces, pasteles, papas fritas, galletas, miel, mermelada, pastelitos, tartas, jarabe, bebidas con sabor a frutas y gaseosas.

Porciones saludables por día según la edad:

	1 - 3 años	4 - 8 años	9 - 13 años
Lácteos	2 tazas	2-3 tazas	3-4 tazas
Frutas	1 taza	1-1.5 tazas	1-1,5 tazas
Verduras	1 taza	1-1.5 tazas	2-2,5 tazas
Carnes	2 onzas	3-4 onzas	5 onzas
Granos	3 onzas	4-5 onzas	5-6 onzas

*** 1 Onza de carne equivale a 1 huevo, 28 gramos de carne, 2 cucharadas de crema de cacahuete, 1/8 de taza de nueces, 1/4 de taza de frijoles cocidos

*** 1 Onza de granos equivale a: 1 rodaja de pan, 1 taza de cereal seco o 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocinado

Consejos generales:

- Limita el jugo a no más de 4 tazas al día
- Ofrécele a tu hijo los alimentos líquidos después de los sólidos para que no se llene
- Ofrece agua entre las comidas
- Evita que tu hijo consuma alimentos fuera de las comidas y meriendas establecidas
- Nunca obligues a tu hijo a comer. Si tienes problemas para alimentarlo habla con tu doctor.
- Respeta los horarios de las comidas. Trata de alimentarlo siempre en las mismas horas.

- Haz comidas en familia lo más seguido posible, esto te ayudará a crear el hábito

Asegurate de retirar semillas, huesos, tallos y otras partes de los alimentos que pueden causar atragantamiento y ahogar a tu hijo.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar de manera prioritaria con tu pediatra cuando:

- Tu hijo no quiere recibir los alimentos
- Tu hijo tiene problemas con la consistencia nueva de los alimentos
- Quieras más información relacionada a la alimentación de tu hijo

Debes consultar al servicio de urgencias INMEDIATAMENTE si:

- Tu hijo se atraganta (ahoga) con algún alimento
- Presenta reacción alérgica a un alimento, le salen ronchas en la piel, se le inflaman los labios y tiene dificultad para respirar



Profundiza

HEALTHY CHILDREN ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Vida sana → Nutrición → Vida saludable y activa para las familias.

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Healthy-Active-Living-for-Families.aspx>

GI KIDS - AYUDA Y ESPERANZA PARA LOS NIÑOS CON DESORDENES DIGESTIVOS

Sección: Nutrición → Nutrición saludable → Español

Web: <https://gikids.org/nutrition/healthy-eating/>

15. Crecimiento y desarrollo normal



Tu pediatra

El Crecimiento y desarrollo de tu hijo lo podemos dividir en 4 periodos:

1. Lactancia: Después del nacimiento es normal que tu bebé pierda del 5-10% del peso respecto al nacimiento. A partir de la 2 Semana tu bebé empezará a tener un crecimiento y aumento de peso rápido. De los 4-6 meses de edad tu bebé podrá tener el doble del peso del nacimiento. Durante la segunda mitad del primer año, el crecimiento de tu hijo no será tan rápido. Entre el 1 y 2 año tu hijo empezará a caminar, por lo que solo aumentará aproximadamente 2 kg.

2. Preescolar: De los 2 a los 5 años, el aumento de peso en tu hijo permanecerá constante. Ganará aproximadamente 2 kg por cada año.

3. Niñez media: Si tu hijo se encuentra entre los 6 y 10 años de edad, su ritmo de crecimiento va a ser constante. Es decir crecerá lo mismo cada año (Aproximadamente 1,5 kg por año). Luego iniciará un aumento repentino de crecimiento con la llegada de la pubertad entre los 9 y 15 años.

4. Adolescencia: En esta etapa el crecimiento de tu hijo no será tan evidente como en la etapa anterior, pero después del estirón que presentó, seguirá creciendo unos centímetros. Además podrás encontrar signos como aumento del tejido mamario, aparición de vello púbico o axilar, mal olor en las axilas y aumento del tamaño del pene y testículos que te indicarán que tu hijo presenta un desarrollo sexual.

A continuación, encontrarás una tabla que te permitirá calcular cuanto peso podría estar ganando tu hijo según la edad en la que se encuentre. ** Recuerda que los valores no son exactos, son aproximaciones.

0 - 2 meses	Aumenta 25-30 gramos/día o 750 gramos/mes y 4 cm/mes
3 - 5 meses	Aumenta 20-25 gramos/día o 600 gramos/mes y 2-3 cm/mes
6 - 8 meses	Aumenta 15 gramos/día o 450 gramos/mes y 1 cm/mes
9 - 11 meses	Aumenta 10 gramos/día o 300 gramos/mes y 1 cm/mes
12 - 18 meses	Aumenta 250 gramos/mes y 2 cm/mes
18 - 24 meses	Aumenta 200 gramos/mes y 1-2 cm/mes
2 - 6 años	Aumenta 160 gramos/mes o 2 kg/año y 6-8 cm/año
6 - 12 años	Aumenta 120 gramos/mes o 1.5 kg/año y 5 cm/año
Adolescente Femenino	Aumenta 5,7 - 13,2 kg/año y 5,4-11,2 cm/año
Adolescente Masculino	Aumenta 4,6 - 10,6 kg/año y 5,8-13,1 cm/año



Cuidado en casa

Para que tu hijo pueda alcanzar su máximo potencial de crecimiento, debes recordar que una buena nutrición es la clave para brindarle los nutrientes necesarios. Los alimentos que le brindes también determinarán su ganancia de peso, por lo que debes procurar darle alimentos saludables, no procesados y en una cantidad adecuada.

Además tienes que tener en cuenta que un sueño de buena calidad le permitirá liberar mejor la hormona que le permite crecer (Hormona de crecimiento).

La actividad física o los deportes de manera regular, también le ayudarán a tu hijo a tener un crecimiento óptimo y alcanzar su talla ideal.



Para preparar en casa

Revisa en el capítulo 14 “Hábitos de vida saludable” recomendaciones de alimentación que te ayudarán a brindarle los alimentos adecuados a tu hijo según la etapa en la que se encuentre.



Cuándo acudir a urgencias

El ritmo y la velocidad de crecimiento de cada niño es diferente. La estatura final de tu hijo va a depender de factores como la estatura de sus padres, su alimentación, su calidad de sueño y la actividad física que realice. También la edad en la que se desarrolla (sexualmente) tiene que ver con el resultado final de la talla de tu hijo.

Durante los controles con tu pediatra llevarás un registro de la ganancia de peso, talla y crecimiento de la cabeza en cada control que realices. Es importante que siempre lleves estas tablas para poder evaluar el crecimiento de tu hijo y poder evidenciar si tuvo algún cambio respecto a la visita anterior.

Tendrás que acudir a una visita médica prioritaria con tu pediatra en caso de que tu hijo presente:

- Una pérdida de peso importante o no gane el peso correspondiente según la tabla que te mostramos previamente.
- Ha tenido una ganancia de peso importante que no se relaciona con la alimentación que le estas brindando.
- No quiere comer o tiene problemas para que te reciba la alimentación acorde a la edad en la que se encuentra.
- Presenta cambios en su desarrollo corporal como aumento del tejido mamario, aparición de vello pubico o axilar, aumento en el tamaño del pene o los testículo o mal olor en las axilas.



Profundiza

HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Vida familiar→Hogar médico→Como se lee una tabla de crecimiento: le explicamos los percentiles.

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/health-management/Paginas/Growth-Charts-By-the-Numbers.aspx>

Parte IV

Neumología pediátrica

- Asma
- Rinitis alérgica
- Uso de inhaladores

16. Asma



Tu pediatra

El asma es una de las afecciones más frecuentes en el ámbito respiratorio. Debes poner especial atención a esta condición porque una crisis asmática puede poner en riesgo la vida de tu hijo.

Esta enfermedad se da por la inflamación de la vías respiratorias en la mayoría de los casos por la exposición de alguna sustancia que causa alergia y de esta forma causa respuesta exagerada en el cuerpo.

Estas sustancias se conocen como alérgenos. Los más comunes son el polen, el pelo de algún animal, los ácaros del polvo, entre otros.

Si tu hijo tiene asma, los síntomas que presentaría son: tos, silbido al respirar (cómo un pito), dificultad para respirar y presión en el pecho. “Las sibilancias” al respirar son el síntoma más común y consisten en sonidos parecidos a silbidos, pitido o ruidos vibratorios, sobre todo al expulsar el aire”.



Cuidado en casa

- Lo más importante que tienes que tener en cuenta en el cuidado del asma es la prevención de las crisis. Esto lo puedes lograr si realizas las siguientes medidas: limitando la exposición a los desencadenantes (alergias conocidas), evitando al máximo la exposición al humo de tabaco, los olores fuertes (productos de aseo, químicos y pinturas) y al polvo y la humedad.
- Realiza una limpieza permanente del hogar, abre ventanas diariamente, de preferencia cuando tu hijo no esté en el cuarto para que circule el aire.
- También ayudar a si tu hijo tiene un peso saludable mediante buenos hábitos de alimentación y fomentando la actividad física diaria.
- En caso de presentar una crisis, es decir que los síntomas como la tos y el esfuerzo para respirar aumenten, debes actuar de manera inmediata con el medicamento de rescate (inhala-dor) llamado Salbutamol en la dosis indicada por tu pediatra.

El modo de usarlo en esquema de crisis es el siguiente:

- Inicia # puff indicados cada 20 minutos por 1 hora
 - Luego # puff indicados cada 30 minutos por 2 horas
 - Luego # puff indicados cada hora por 3 horas
 - Luego # puff indicados cada 2 horas por 6 horas.
 - Continuar # puff indicados cada 4 horas hasta que pase la tos.
- SIEMPRE UTILIZA LOS INHALADORES CON INHALOCÁMARA.



Para preparar en casa

- Evita alimentos conocidos que desencadenan alergias en tu hijo, así como aquellos que tienen conservantes (latas, paquetes y embutidos).
- Asegurate de que tu hijo tome abundante agua, esto le ayudará a limpiar las flemas del pulmón más rápido y que la duración de su enfermedad sea más corta.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar a urgencias en caso de que tu hijo presente una crisis de asma que no puedas manejar en casa. Es decir, cuando no tienes mejoría en los síntomas después de pasada una hora de inicio del esquema de crisis.

Los síntomas que pueden evidenciar en tu hijo son:

- Dificultad para respirar o para entrar el aire (revisa el capítulo 5)
- Se detiene a la mitad de una oración para recuperar el aliento
- Utiliza los músculos del abdomen para respirar
- Dilata las fosas nasales cuando respira
- Se le hunde el abdomen debajo de las costillas al tomar aire



Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica
Enfermedades y afecciones → Asma Infantil

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-asthma/symptoms-causes/syc-20351507>

17. Rinitis alérgica



Tu pediatra

La rinitis alérgica es otra enfermedad que causa inflamación de la mucosa nasal. Tu hijo la puede presentar con síntomas como secreción nasal clara, rasquiña en la nariz, estornudos frecuentes, respiración por la boca por nariz obstruida, rasquiña en ojos o el paladar.

La mayoría de los casos puede presentarse si tu hijo se expone a desencadenantes como los alérgenos ambientales. Los más reconocidos son: los ácaros del polvo y el moho, el pelo de las mascotas, las fuentes de contaminación ambiental y los productos químicos para el hogar con olores fuertes. Para su tratamiento lo más importante es evitar la exposición de tu hijo a las sustancias desencadenantes y seguir las instrucciones médicas.



Cuidado en casa

Para mantener bajos los niveles de polvo y reducir la exposición a ácaros, te recomendamos limpiar todos los pisos al menos una vez a la semana con un trapeador húmedo evitando al máximo el uso de alfombras o tapetes.

** Las alfombras pueden ser un depósito de alérgenos por lo que si tienes una, es indispensable que la limpies con vapor regularmente para evitar la presencia de ácaros de polvo y otras sustancias.

También te recomendamos limpiar con un paño húmedo las superficies planas como persianas y marcos de los cuadros o ventanas.

Para controlar los agentes externos como el polen, te indicamos mantener las ventanas cerradas y que utilices aire acondicionado en caso de requerirlo para evitar que estas sustancias ingresen en tu hogar.

En cuanto al pelo de los animales, te aconsejamos que evites tener mascota o que tu hijo comparta espacio con ella si ves que con la exposición al animal tu hijo aumenta los síntomas alérgicos. En cambio, si los síntomas no se relacionan con la presencia de la mascota, puedes tenerla sin problema y tu hijo puede compartir espacios con ella sin problema.



Cuándo acudir a urgencias

Si tu hijo presenta síntomas compatibles con rinitis alérgica debes consultar con tu pediatra (por consulta externa), el te orientara sobre su manejo.

Trata de realizar un diario de síntomas donde puedas destacar los alérgenos que le producen los síntomas a tu hijo, de esta manera será más fácil su tratamiento.



Profundiza

HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Oído, nariz y garganta → Rinitis alérgica

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Paginas/Allergic-Rhinitis.aspx>

18. Uso de inhaladores



Tu pediatra

Los inhaladores son medicamentos que contienen sustancias importantes para el control de las enfermedades alérgicas como el asma y la rinitis. El éxito del tratamiento depende de la adherencia al mismo y el seguimiento de instrucciones sobre su correcto uso. Aquí te explicamos cómo debes usarlos:

PASOS PARA EL INHALADOR BUCAL

1. Agitar el frasco del medicamento 10 veces y retirar la tapa antes de introducirlo en la inhalocámara. Si es la primera vez que lo usas un inhalador nuevo debes arrojar el primer disparo al aire.
2. Ubicar la máscara de la inhalocámara cubriendo por completo la nariz y la boca de tu hijo como te muestra la imagen.
3. Realizar un disparo del frasco del medicamento mientras que tu hijo realiza una inspiración profunda con la boca abierta. (No retirar inmediatamente la inhalocámara)

NOTA: Si tu hijo es menor y no puede inspirar por tanto tiempo, debes dejar que respire tranquilamente por la inhalocámara por la nariz. Generalmente el paso del medicamento se completa en 10 segundos.

4. Retirar la inhalocámara.

** Vuelve a repetir los mismos pasos para el siguiente puff



PASOS PARA EL INHALADOR NASAL:

1. Realiza previamente un lavado nasal. Agita el frasco y retire la tapa.
2. Inserte la punta del envase en una fosa nasal, apuntando hacia la parte de atrás y en diagonal en dirección al ala de la nariz y NO hacia el tabique.
3. Puedes utilizar un dedo para bloquear la otra fosa nasal que no va recibir el medicamento.
4. Presione el frasco mientras tu hijo comienza a inhalar lentamente por la nariz y luego repite el procedimiento en la otra fosa nasal.

**Cuidado en casa**

RECUERDA: Siempre aplicar las inhalaciones bucales con la inhalocámara, y mantenerla limpia. La puedes lavar al menos cada 15 días, debes desarmar las piezas, sumergirla en agua tibia con detergente suave o jabón líquido de baño, retirar bien el jabón y secar completamente antes de volverla a usar.

**Profundiza**

**HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA**

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Alergias y Asma → Medicamentos para el asma: alivio rápido

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/allergies-asthma/Páginas/Asthma-Medicines-Quick-Relief.aspx>

CLÍNICA MAYO

Sección: Videos → Cómo usar un inhalador de dosis graduada y espaciador

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/asthma/multimedia/asthma/vid-20084650>



Parte V

Cardiología pediátrica

- Dolor torácico
- Síncope

19. Dolor torácico



Tu pediatra

La causa más común de dolor en el pecho es el dolor originado por la inflamación transitoria en las estructuras musculoesqueléticas, como los cartílagos entre las costillas y los tejidos blandos debajo de la piel.

Otras causas pueden incluir infecciones del pulmón como la neumonía, también las crisis de asma, el reflujo gastroesofágico, el estrés, la ansiedad y los problemas cardíacos.



Cuidado en casa

Vigila el estado de tu hijo y ten presente la intensidad del dolor, en qué momento del día se presenta y si afecta su capacidad para hacer ejercicio. Puedes controlar el dolor con analgésicos o antiinflamatorios indicados por tu médico.

Si tu hijo sufre de desmayos procura que asista a jardines o colegios donde el número de alumnos sea pequeño, para que el equipo escolar conozca la condición de salud de tu hijo y pueda vigilarlo más de cerca.



Para preparar en casa

Puedes continuar una alimentación normal en tu hijo. No restrinjas ningún alimento.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar al servicio de urgencias en caso de presentar alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de pecho durante el esfuerzo físico, el ejercicio o la actividad
- Dolor y presión en el pecho que no desaparecen con el tiempo o los medicamentos indicados.
- Dolor en el pecho después que se acompaña de una disminución inesperada de la capacidad para hacer ejercicio durante días o semanas o está asociado a palpitaciones.
- Dolor en el pecho seguido de desmayo o casi desmayo.

También, debes consultar de manera inmediata si tu hijo presenta:

- Defectos cardíacos congénitos
- Enfermedad de Kawasaki
- Si en algún miembro de la familia murió por razones inexplicable en edades jóvenes
- Si algún familiar padece de miocardiopatía, es decir, enfermedad en la estructura o el funcionamiento del corazón o Sistema cardiovascular.



Profundiza

HEALTHY CHILDREN
ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Corazón
→ Dolor en el pecho en los niños: causas comunes y cuándo preocuparse

Web: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/heart/paginas/chest-pain-in-children.aspx>

20. Síncope

Tu pediatra



El síncope es la pérdida de la conciencia y del tono muscular de corta duración, y se presenta por una disminución de oxigenación y riesgo sanguíneo del cerebro de forma transitoria.

Sus causas son muy variables, la mayoría de las veces se presenta un "síncope vasovagal", en el cual se origina de un fallo en los reflejos del cuerpo que regulan la tensión de las arterias. Suele mejorar espontáneamente en poco tiempo.

Otras causas son a alteraciones en la conducción de la actividad eléctrica del corazón como las arritmias y alteraciones en la estructura del corazón o las alteraciones en la actividad eléctrica del cerebro.

Los factores que pueden desencadenar un desmayo en tu hijo incluyen: no tomar suficiente líquido, permanecer de pie en un mismo lugar durante mucho tiempo, recalentamiento, en especial en lugares hacinados, emociones intensas en respuesta al dolor, o a algo que lo impresione o atemorice. También puede presentarse en casos de respiración agitada, espasmos con el llanto o puede ser precipitado por algunos movimientos como toser, levantar peso o arreglarse el cabello.



Cuidado en casa

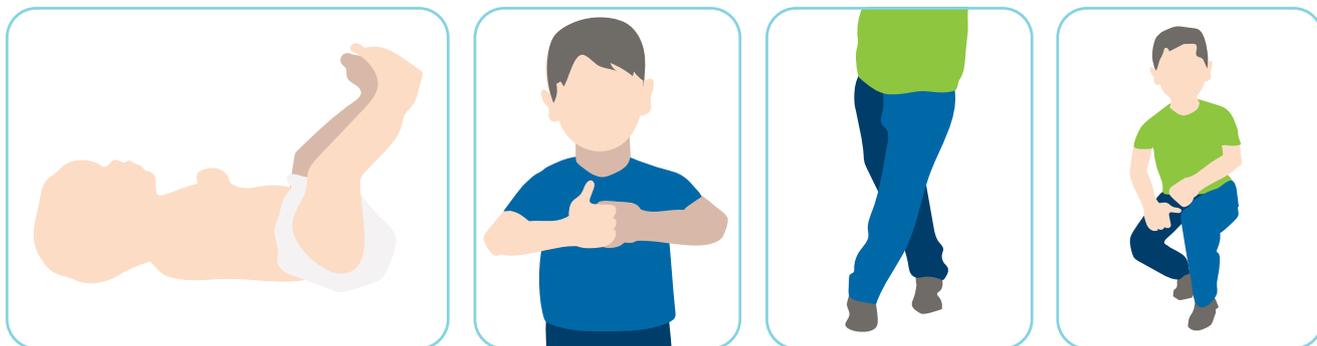
¿Qué hacer si presencias un desmayo en tu hijo?

Si tu hijo está presentando un desvanecimiento debes intentar atrapar al niño y acostarlo lentamente en el piso evitando que se golpee especialmente en la cabeza. De inmediato debes levantar ambas piernas durante 10 minutos mientras permanece acostado

¿Cómo podemos prevenir los desmayos?

En casa podemos realizar algunas medidas preventivas reconociendo los síntomas que preceden el desmayo como pueden ser el calor, sudoración, palidez, sensación de mareo, visión borrosa y náuseas.

También puedes indicarle a tu hijo que realice las siguientes maniobras para aumentar el retorno de sangre al corazón y cerebro.



Para preparar en casa

Puedes continuar una alimentación normal en tu hijo. No restrinjas ningún alimento.

Si a tu hijo le han diagnosticado síncope vasovagal, es importante que permanezca bien hidratado, reciba todas las comidas del día (no realice ayunos) y aumente el consumo de sal (sobre todo en las comidas principales).



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar oportunamente en caso de presentar alguno de los siguientes hallazgos:

- Tu hijo no se despierta tras un corto tiempo
- Si tiene lesiones por la caída y sangra mucho
- Si se desmaya de repente luego de tomar un medicamento, ser picado por un insecto o haber comido algo a lo que podría ser alérgico
- Si el desmayo ocurre cuando estaba haciendo ejercicio
- Si tiene dificultad para respirar, hablar o moverse
- Si presenta movimientos anormales del cuerpo las manos o los pies.
- Si presentó sensación de palpitaciones o dolor torácico
- Si hay antecedentes familiares de muerte súbita de origen cardíaco



Profundiza

HEALTHY CHILDREN ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas → Cabeza, cuello y sistema nervioso → Mareos y desmayos en adolescentes

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/head-neck-nervous-system/Paginas/Dizziness-and-Fainting-Spells.aspx>

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica → Enfermedades y afecciones → Síncope vasovagal

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/vasovagal-syncope/diagnosis-treatment/drc-20350531>





Parte VI

Nefrología pediátrica

• Infección de vías urinarias

21. Infección de vías urinarias



Tu pediatra

Las infecciones del tracto urinario son enfermedades muy frecuentes en los niños. Pueden comprometer la vía urinaria baja que afecta la vejiga o alta que afecta el riñón.

Los síntomas que puedes encontrar son: la fiebre, dolor o ardor al orinar, necesidad de orinar con mayor frecuencia o dificultad para hacer salir la orina.

También tu hijo puede presentar necesidad urgente de orinar o, en los casos de niños que saben ir al baño, mojar la ropa interior o la cama, vómitos, negarse a comer, dolor abdominal, dolor en el costado o en la espalda, orina maloliente, orina turbia o con sangre.

******Los bebés muy pequeños pueden presentar irritabilidad inexplicable y persistente y pueden llegar a tener problemas en el crecimiento.



Cuidado en casa

Para prevenir una infección urinaria en tu hijo debes seguir las siguientes medidas:

- Evitar el estreñimiento o manejarlo
- Las niñas deben siempre limpiarse de adelante hacia atrás después de defecar dado a la proximidad que presenta la uretra femenina con el tracto digestivo y sus bacterias
- Ir regularmente al baño
- Evitar retenciones voluntarias en los niños preescolares.

Si tu hijo presenta los síntomas de infección de vías urinarias y fue diagnosticado por tu pediatra, aunque ya veas mejoría en los síntomas de tu hijo, debes terminar el tratamiento completo.



Para preparar en casa

Puedes continuar una alimentación normal en tu hijo. Agrega a la dieta el jugo de arándanos de forma regular pues este te ayudará a prevenir la infección urinaria. También recuerda brindar suficiente cantidad de agua para estimular orina frecuente y así lograr una limpieza continua del tracto urinario.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar al servicio de urgencias en caso de presentar alguno de los siguientes síntomas o signos:

- Fiebre alta que no mejora con los medicamentos
- Si su aspecto general es diferente, está decaído, demacrado, sin energía o irritable
- Signos de deshidratación (los puedes consultar en Capítulo 2)
- Dolor abdominal recurrente
- Vomita todo lo que come
- No puede ingerir líquidos
- Orina maloliente, sanguinolenta o si evidencias cambios de color en la orina



Profundiza

HEALTHY CHILDREN ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA

Sección: Problemas de salud → Afecciones médicas Genitales y vías urinarias → Cómo prevenir las infecciones de las vías urinarias en los niños

Web: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Paginas/prevent-urinary-tract-infections-in-children.aspx>

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica → Enfermedades y afecciones → Infección de las vías urinarias

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/urinary-tract-infection/symptoms-causes/syc-20353447>



Parte VII

Neurología pediátrica

- Hitos del neurodesarrollo
- Convulsiones

22. Hitos del neurodesarrollo



Tu pediatra

El neurodesarrollo corresponde al progreso neurológico normal en las diferentes edades, con el fin de lograr habilidad en las áreas: motora gruesa y fina, lenguaje, sensorial y de socialización.

A Continuación te explicamos los logros normales que puedes evaluar en tu hijo según su edad.

0-3 meses:

Motor: Estando boca-abajo levanta bien la cabeza.

Lenguaje: Cambia conducta con los ruidos y emite sonidos diferentes

Social: - Sigue con la mirada personas ó juguetes, se calma al alzarlo o con la voz de la madre. Sonríe cuando la madre le sonrío.

4- 6 meses

Motor: logra mantenerse sentado con apoyos, da botes, se arrastra boca arriba o boca abajo.

Lenguaje: Hace sonido de gusto o disgusto, localiza el sitio donde se origina un sonido

Social: Extiende brazos para que lo alcen, sonrío cuando habla la madre, manifiesta gusto o disgusto con gestos, ríe a carcajada.

7 -9 meses

Motor: Intenta pararse sólo, se sostiene sentado sin apoyo largo rato y gatea, todo lo chupa.

Lenguaje: Dice sílabas ej. ma-ma, pa-pa, te-te, imita sonidos de estornudo y repite sonidos.

Social: Rechaza a extraños, muestra preferencia por un juguete

10- 12 meses

Motor: Se sostiene de pie solo, Inicia solitos (da pasos), logra pasar de acostado a sentado solo

Lenguaje: Dice 3 palabras claramente ej. papá, mamá, tete. Responde al llamado por su nombre

Social: Manifiesta cariño, da besitos y obedece órdenes simples: quieto, toma, no cojas eso; si-no

13- 16 meses

Motor: Se para sin apoyo, mantiene postura de marcha independiente y usa bien ambas manos.

Lenguaje: Nomina objetos, intenta cantar, imita sonidos de animales y dice seis palabras

Social: Se ayuda a vestir, señala lo que quiere, juega con el papel, lo arroja y lo tira y juega con su imagen en el espejo

17-20 meses:

Motor: Sube escaleras gateando, inicia carrera y pateo una pelota grande

Lenguaje: Une dos palabras ej. mamá tete, mamá más. obedece órdenes sencillas (llama a tu papá, trae el tetero), identifica en dibujo animales, juguetes, familiares, dice 10 a 15 palabras.

Social: Aguanta chichi y popó por más de una hora, imita juegos, comparte el juego con el adulto, juega a esconderse.

21-24 meses

Motor: Sube y baja escaleras con apoyo, arroja una pelota hacia atrás, inicia la marcha rápida y garabateo espontáneo

Lenguaje: -Dice 20-25 palabras, Repite mejor palabras, identifica partes corporales como: Ojo, nariz, boca, dientes.

Social: Se ayuda a desvestir, se baña las manos sólo y se identifica en una foto

25-30 meses

Motor: Sube y baja escaleras solo y sin apoyo, se para solo, sin ayuda y sin apoyo, logra salto a pie junto

Lenguaje: Utiliza su nombre para referirse a sí mismo, llama por su nombre la mayoría de objetos, responde preguntas Quién?, Dónde estás?.

Social: Usa: Yo, él, repite lo que dice el adulto, juega con otros niños en el mismo espacio, avisa verbalmente cuando quiere ir al baño

31-36 meses

Motor: Pasa de rodillas a parado, Inicia marcha en puntas y talones, logra pedalear un triciclo, inicia círculo con lápiz, imita trazo horizontal y vertical.

Lenguaje: Imita preguntas, inicia una conversación, usa frases con NO, pronuncia aceptablemente claro.

Social: Va sólo al baño, identifica su propio sexo, juega a las muñecas y carros, conoce: arriba - abajo, conoce rodillas - espalda.

3 a 3 años y medio:

Motor: Adecuada carrera, camina sobre una línea, copia cruz, copia círculo. Come con cuchara sin derramar

Lenguaje: Cuenta cosas pasadas, recita pequeños versos, habla mientras juega.

Social: Arma rompecabezas de tres figuras, se desviste solo, juega con otros niños imitando situaciones de adultos, inicia aprendizaje de conceptos de tiempo: hoy, ayer, mañana.

3 años y medio a 4 años:

Motor: - Corre y pateo una pelota, inicia salto en un pie, baja escaleras como adulto

Lenguaje: -Utiliza el: porqué?, nombra colores primarios: amarillo, azul, rojo, repite números, dicen para que sirven las cosas

Social: Comprende dos órdenes consecutivas ej. Lleva éste vaso a la cocina y tráeme una cuchara, obedece normas, se mantiene en una misma actividad por 20 minutos, conoce grande y pequeño.

4 -5 años

Motor: Se mantiene parado en un solo pie por 5-10 segundos, salta en un pie, corre rápidamente, aplaude rítmicamente. Se cepilla los dientes, recorta utilizando bien las tijeras

Lenguaje: Cuenta hasta cinco, expresa características del objeto (color, forma y tamaño), pronuncia como adulto.

Social: Se relaciona bien con otros niños, se baña solo, conoce de 3 a 6 colores. Distingue mañana, tarde, noche.



Cuándo acudir a urgencias

Debes consultar oportunamente con tu pediatra en caso de presentar alguno de los siguientes hallazgos:

- Si en los primeros 6 meses de edad él bebe deja de hacer algo que solía hacer, si no está usando una parte o un lado del cuerpo, si luce demasiado flácido o tiene poco de control muscular y por último si tiembla o se sacude demasiado.
- Si en la edad de los 7 a los 9 meses no gira en ninguna dirección ni se sienta con ayuda, no apoya parte de su peso en las piernas, no intenta llamar la atención mediante acciones, no balbucea, no muestra interés en jugar a las escondidas.
- Si a los 10 a los 12 meses no gatea o arrastra un lado del cuerpo mientras gatea, no se puede poner de pie sin ayuda, no usa gestos, como agitar las manos o mover la cabeza, no balbucea ni intenta pronunciar palabras, no busca objetos que escondes mientras te observa y por último no señala objetos ni dibujos
- Si los mayores de 12 meses de edad no logran gatear, no se pueda mantener de pie cuando lo sostienen, no busca objetos escondidos mientras mira, no dice palabras sueltas (“mama” o “papa”), no aprende a usar gestos como saludar con la mano o negar con la cabeza o no señala objetos ni imágenes.



Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Información sobre salud → Estilo de vida saludable → Salud de bebés y niños pequeños

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-development/art-20047380>

23. Convulsiones



Tu pediatra

Se define a una convulsión como la alteración eléctrica repentina y no controlada en el cerebro. Puede provocar cambios en el comportamiento, los movimientos o sentimientos y en los niveles de conciencia. La mayoría de las convulsiones resuelven espontáneamente en pocos minutos, sin embargo siempre debe ser valorado por el médico.

Las causas son muy variables, puede estar relacionada a fiebre, alteraciones de los componentes de la sangre (como el sodio, potasio) e infección de las estructuras cercanas o dentro del cerebro.

También se asocia a enfermedades graves como malformaciones o tumores, secuelas de golpes fuertes y sangrados dentro de la cabeza entre otros.



Cuidado en casa

Las recomendaciones en caso de presentar una convulsión son:

- Colocar al niño en el suelo o en la cama lejos de cualquier objeto duro o afilado, para evitar que se lastime.
- Girar la cabeza hacia un lado para que la saliva o el vómito puedan salir de su boca
- Se debe evitar colocar cosas en su boca (no introducir trapos, camisetas o dedos).





Para preparar en casa

No brindes ningún alimento o bebida hasta que tu hijo recupere por completo el estado de conciencia. Luego, puedes continuar su alimentación normal, no es necesario restringir ningún tipo de alimento.



Cuándo acudir a urgencias

- Si tu hijo convulsiona, debes acudir inmediatamente a urgencias o llamar al médico para valoración.
- Si la convulsión no se detiene pasados 5 minutos, es necesario llamar al sistema de emergencias (ambulancia) para recibir asistencia médica inmediata o dirigirte al servicio de urgencias más cercano.



Profundiza

CLÍNICA MAYO

Sección: Atención al paciente e información médica
→ Enfermedades y afecciones → Convulsiones

Web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/seizure/symptoms-causes/syc-20365711>

Referencias bibliográficas

1. Mayo Clinic, Fiebre. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/fever/symptoms-causes/syc-20352759>. Consultado 25/06/2021
2. Mayo clinic. Diarrea. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diarrhea/symptoms-causes/syc-20352241>. Consultado 25/06/2021
3. American Academy of Pediatrics. Stomachaches in Children & Teens. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/healthissues/conditions/abdominal/Pages/Stomachaches-in-Children-Teens.aspx>. Consultado 25/06/2021
4. American Academy of Pediatrics Infant Constipation. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Infant-Constipation.aspx>. Consultado 25/06/2021
5. Mayo Clinic, Estreñimiento. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/constipation/diagnosis-treatment/drc-20354259>. Consultado 25/06/2021
6. American Academy of Pediatrics. The Flu. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/The-Flu.aspx>. Consultado 25/06/2021
7. Mayo clinic. Lesión cerebral traumática. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/traumatic-brain-injury/symptoms-causes/syc-20378557>. Consultado 25/06/2021
8. Mayo clinic. Conceptos básicos de baño para bebés: guía para padres. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20044438>. Consultado 25/06/2021
9. American Academy of Pediatrics. Como criar a su bebe. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/parenting-your-infant.aspx>. Consultado 25/06/2021
10. American Academy of Pediatrics. Bienvenidos al mundo de ser padres. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Welcome-To-The-World-of-Parenting.aspx>. Consultado 25/06/2021

- 11.** American Academy of Pediatrics. New Mother`s Guide to Breastfeeding, 3rd edition. Copyright 2017. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/How-to-Tell-if-Baby-is-Getting-Enough-Milk.aspx>. Consultado el 19 de junio de 2021.
- 12.** Mayo Clinic. La regurgitación en los bebés: qué es normal y que no. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20044329>. Consultado el 19 de Junio de 2021.
- 13.** Mayo Clinic. Un bebé que llora: Qué hacer cuando un recién nacido llora. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/healthy-baby/art-20043859>. Consultado el 19 de Junio de 2021.
- 14.** American Academy of Pediatrics. Safe sleep and Your Baby: How parents can reduce the risk of SIDS and Suffocatio (Copyright 2011). Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/sleep/Paginas/preventing-sids.aspx>. Consultado el 19 de junio de 2021.
- 15.** Mayo Clinic. Ictericia Infantil. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/infant-jaundice/symptoms-causes/syc-20373865>. Consultado el 19 de Junio de 2021.
- 16.** American Academy of Pediatrics. Vida saludable y activa para las familiar. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Healthy-Active-Living-for-Families.aspx>. Consultada el 18 de Junio de 2021.
- 17.** American Academy of Pediatrics. Cómo se lee una tabla de crecimiento: le explicamos los percentiles. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/health-management/Paginas/Growth-Charts-By-the-Numbers.aspx>. Consultada el 18 de Junio de 2021
- 18.** Mayo Clinic. Asma Infantil. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-asthma/symptoms-causes/syc-20351507>. Consultado el 18 Junio de 2021.
- 19.** American Academy of Pediatrics. Caring for Your School-Age Child: Ages 5 to 12. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Paginas/Allergic-Rhinitis.aspx>. Consultado el 18 de Junio de 2021.
- 20.** American Academy of Pediatrics. Chest Pain in Children. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/heart/Pages/Chest-Pain-in-Children.aspx>. Consultado 27/06/2021

- 21.** Mayo Clinic. Síncope vasovagal. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/vasovagal-syncope/diagnosis-treatment/drc-20350531>. Consultado 27/06/2021
- 22.** American Academy of Pediatrics. Dizziness and Fainting Spells. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/head-neck-nervous-system/Paginas/Dizziness-and-Fainting-Spells.aspx>. Consultado 27/06/2021
- 23.** Mayo Clinic. Urinary tract infections. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/urinary-tract-infection/symptoms-causes/syc-20353447>. Consultado 27/06/2021
- 24.** American Academy of Pediatrics. Prevent urinary tract infections in children. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Paginas/prevent-urinary-tract-infections-in-children.aspx>, Consultado 27/06/2021
- 25.** American Academy of Pediatrics. Detecting Urinary Tract Infections. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Paginas/detecting-urinary-tract-infections.aspx>. Consultado 27/06/2021.
- 26.** American Academy of Pediatrics. Urinary Tract Infections. In: McInerny TK, Adam HM, Campbell DE, DeWitt TG, Foy JM, Kamat DM, eds. American Academy of Pediatrics Textbook of Pediatric Care. American Academy of Pediatrics; 2017.
- 27.** American Academy of Pediatrics. Is your babys physical development on track. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/is-your-babys-physical-development-on-track.aspx>. Consultado 27/06/2021
- 28.** American Academy of Pediatrics. Milestones matter. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/health-management/Paginas/milestones-matter.aspx>. Consultado 27/06/2021
- 29.** American Academy of Pediatrics. Movement Birth to Three Months. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Movement-Birth-to-Three-Months.aspx>. Consultado 27/06/2021
- 30.** Mayo Clinic. Infant Development. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-development/art-20047380>. Consultado 27/06/2021
- 31.** Mayo Clinic. Infant Development. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-development/art-20047086>. Consultado 27/06/2021

- 32.** American Academy of Pediatrics. Developmental Milestones-12-Months. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Developmental-Milestones-12-Months.aspx>. Consultado 27/06/2021
- 33.** American Academy of Pediatrics. Febrile Seizures. Disponible en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/fever/Pages/Febrile-Seizures.aspx>. Consultado 27/06/2021
- 34.** Mayo Clinic. Seizure. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/seizure/symptoms-causes/syc-20365711>. Consultado 27/06/2021

Entendemos el papel protagónico que tienes como padre cuando se trata del cuidado de tus hijos. Enfrentarse a diferentes síntomas y enfermedades, desconociendo cómo dar un cuidado apropiado en casa, representa un reto constante que seguramente te llena de temor y de inseguridades. En esta cartilla, junto a tu equipo de pediatras aprenderás cómo llevar este reto.

Aquí encontrarás información sobre las enfermedades y situaciones que más se presentan relacionadas con la salud de tu hijo, datos claves sobre cómo tratarlas en casa y recomendaciones sobre cuándo consultar oportunamente con tu médico en caso de una emergencia. Te convertirás en el cuidador experto que tu hijo merece.

