

HIGIENE DEL NIÑO

La piel del niño, especialmente del recién nacido y lactante, es más fina, sensible y menos resistente a la acción de agentes irritantes e infecciosos que la del adulto.



Para su aseo se recomienda el jabón neutro de glicerina o de afrecho.

NO UTILIZAR...!!!

- Sustancias químicas como aceite emulsionado, talco, colonias, jabones y cremas perfumadas que puedan actuar como agentes irritantes de la piel.
- Esponjas para el aseo del cuerpo y genitales, por el riesgo de infección, especialmente hongos.
- Objetos duros, como los palos de fósforo o "cotonetes", para limpiar las cavidades nasales y auditivas, por el riesgo de lesiones en las mucosas.
- La piel del preescolar es más resistente, por lo que su aseo se hace con los elementos de uso habitual en el hogar, siendo hábitos de enseñar y crear hábitos para su vida futura.

Lavado de dientes



La higiene de los dientes es fundamental para lograr la salud bucal; a través del cepillado se elimina la placa bacteriana, causa de las caries y de las lesiones periodontales y otras enfermedades más frecuentes de dientes y encías.

A los niños se les debe lavar los dientes utilizando solo el cepillo o dedil y agua desde que éstos hacen su erupción, alrededor de los 6 meses de edad.

Técnica del cepillado:

- Enseñar al niño que se cepille los dientes en un orden fijo.
- Empezar por el maxilar superior, de derecha a izquierda, por fuera, por dentro, con movimientos de arriba hacia abajo simulando un barrido y las superficies masticatorias de molares y premolares con movimientos rotatorios, siguiendo luego el mismo orden en el maxilar inferior

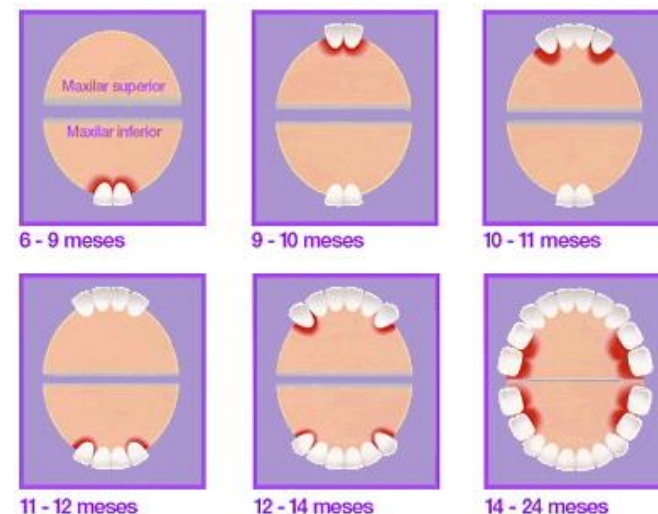


- Cepillar con el objetivo de retirar la placa bacteriana, dando énfasis en los lugares donde se acumula (entre los dientes y en la unión encía - diente).
- Enjuagar con abundante agua.

DENTICIÓN

El tiempo en que ocurre la erupción dentaria, como el cambio de los primeros dientes por los definitivos, es un indicador de maduración. Los 6 meses es la edad más frecuente de inicio de la erupción dentaria, pudiendo aceptarse como normal algunas diferencias en más o menos tiempo, siempre que no se retrase más allá de los 12 meses. La aparición de los primeros dientes va acompañada de algunos cambios significativos en el sistema digestivo del niño, de los cuales el más evidente es el aumento de la salivación.

Los dientes de leche generalmente aparecen por pares homólogos en el siguiente orden:



ALIMENTACIÓN INFANTIL

La alimentación del bebé en su primer año de vida es muy especial. Consta de diferentes etapas, que se relacionan con su edad y con los alimentos que debe ir probando y tolerando en cada una de ellas. Esta manera pausada y pautada de introducir los alimentos en la dieta del bebé es la forma de prevenir alergias o intolerancias.



La alimentación es fundamental para el crecimiento y el desarrollo físico y mental de nuestro@s niño@s.

Los alimentos saludables permitirán:

- Energía para todo el día.
- Vitaminas y minerales necesarios.
- Mantener fuertes a nuestro@s hijo@s.
- Alcanzar la estatura máxima.
- Mantener el peso adecuado y un buen desarrollo neurológico.

SUEÑO INFANTIL



El sueño es parte del ritmo interno, su función es ofrecer el descanso necesario para la recuperación de las energías para restablecer el equilibrio normal entre las distintas partes del sistema nervioso central. El niño se caracteriza por dormir más horas que el adulto; cabe destacar que la calidad del sueño influye en el carácter y actividad que realiza el niño en las horas de vigilia.

HORAS PROMEDIO DE SUEÑO

Recién nacido	18 – 20
Lactantes	14 – 18
Preescolares	10 – 14
Escolares	10 – 12
Adultos	8 – 9

VACUNAS

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	EDAD DE APLICACIÓN
BCG	Formar grave de tuberculosis	Dosis única Recién nacido
PENTAVALENTE	Difteria Tétanos Coqueluche Hepatitis B Neumonías Meningitis por Hib	1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses 4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años
ANTIPOLIO	Poliomielitis	1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses 4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años
ANTINEUMOCOCICA	Neumonías y meningitis	1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses
ANTIROTAVIRUS	Diarreas severas por rotavirus	1ra 2 meses a 3 meses 2da dosis 4 meses a 7 meses
ANTIINFLUENZA ESTACIONAL PEDIATRICA	Influenza estacional	Niños de 6 a 11 meses 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la primera dosis Niños de 12 a 23 meses 1 sola dosis
SRP	Sarampión, rubeola y parotiditis	1ra dosis 12 a 18 meses 2da dosis 18 a 23 meses
ANTIAMARILLICA	Fiebre amarilla	Dosis única De 12 a 23 meses
dT ADULTO	Difteria, tétanos neonatal y tétanos del adulto (hombres y mujeres)	De 7 a 9 años 1ra dosis al contacto 2da dosis a los dos meses De 10 a 49 años 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes 3ra dosis a los 6 meses
ANTIINFLUENZA ESTACIONAL ADULTO	Influenza estacional	Mayores a 65 años

OFICINA NACIONAL

Oficina Central Av. Arce N° 2419

Teléfonos 2441611 – 2442192 – 2443614 – 2443615

REGIONAL LA PAZ

POLICONSULTORIO CENTRAL

Av. Arce N° 2419

Teléfonos 2441611 – 2442192 – 2443614 – 2443615

POLICONSULTORIO EL ALTO

Av. del Arquitecto N° 140

Teléfono fax 2971465 – 2847484

Clínica CORDES

Zona San Miguel Bloque F Calle Claudio Aliaga N° 1271

Teléfonos 2771904 – 2796689 – 2796548 Fax 2521900

Visite nuestra página web: sistemacordes.org

CAJA DE SALUD CORDES



Nuestro compromiso... ¡Tú Salud!

“NIÑO SANO” Cuidados Básicos

