

30 de abril

Día de la Niña y el Niño



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**

**Pensar
en Grande**

ÍNDICE

- I. Introducción
- II. Menores de 1 año
- III. Desarrollo infantil temprano
- IV. Nutrición
- V. Cáncer en la infancia
- VI. Infancias y el lavado de manos
- VII. Enfermedades diarreicas
- VIII. Infecciones Respiratorias Agudas
- IX. Prevención de accidentes en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años
- X. Promoción a la salud: ¿Cómo conmemorar el día de la y el niño en tu Centro de Salud?



I.- Introducción

En México, el Programa de Atención a la Salud de la Infancia y Adolescencia de la Secretaría de Salud, tiene como propósito general la prevención y el control de los padecimientos más frecuentes en la infancia después de la etapa neonatal. Abarca acciones de prevención, promoción de estilos de vida saludable y atención de enfermedades prevalentes como las respiratorias, diarreicas, desnutrición, sobrepeso, obesidad y deficiencias de micronutrientes. También destaca la evaluación del desarrollo infantil y la protección a la infancia bajo el marco de cuidado cariñoso y sensible, el cual no solo promueve el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, sino que también brinda seguridad y protección contra el daño físico y emocional a través de una crianza respetuosa.



II. Menores de 1 año

¿Cuál es la posición correcta para acostar a tu bebé?

La posición adecuada para dormirlo es "boca arriba", ya que disminuye el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, conocido como "muerte de cuna"; además, asegúrate que la superficie del colchón sea firme, evita colocar juguetes o almohadas dentro de la cuna y no lo abrigues en exceso.

Si tu bebé nació prematuro, su crecimiento y desarrollo se vigila igual que los bebés que nacieron en tiempo normal de embarazo.

Un bebé prematuro es aquel que nació antes de cumplir 37 semanas de edad gestacional. Estos bebés, al ser inmaduros, presentan diferentes patologías propias de su edad que requieren intervenciones intensivas y un seguimiento especial. En su primer control posterior al alta hospitalaria, el médico deberá establecer la frecuencia de los controles subsecuentes; ya que la vigilancia de su crecimiento y desarrollo se realiza basado en su edad corregida, la cual se obtiene calculando el número de semanas que le faltaron para cumplir 40 semanas y restándolas a la edad cronológica.



III. Desarrollo infantil temprano

¿Por qué tienes que llevar a tu hija(o) al Centro de Salud, a que le realicen una evaluación de desarrollo, si se encuentra sano?

Para la detección de problemas del neurodesarrollo en niños de 1 mes hasta 5 años 11 meses 29 días, además de vigilar y actuar a tiempo en el desarrollo de tu hija(o) y otorgar una estimulación o intervención temprana, oportuna e integral.

¿Qué son los periodos sensibles?

Son ventanas de oportunidad, en donde el cerebro de tu hija(o) se encuentra altamente receptivo a los estímulos ambientales, siendo un momento privilegiado para el aprendizaje y desarrollo. Las edades correspondientes son: **1 mes, 6 meses, 18 meses, 30 meses, 42 meses y de 60 a 71 meses.**

¿Es necesario acudir a los talleres de estimulación temprana en tu Centro de Salud si tu hija(o) se encuentra sana(o)?

Sí, ahí te ayudarán a que construyas las bases que permitirán que tu hija(o) logre cada reto que se le presente, según su edad y habilidades, alcanzando el máximo potencial de desarrollo.



IV.- Nutrición

¿Qué alimentos puedes darle a tu hija(o) con desnutrición?

Alimentos prioritarios ricos en proteínas como pollo, huevo, carne de res, pescado, leguminosas como frijoles, habas, garbanzos, lentejas, grasas como aceite de oliva, de palma, aguacate, frutas y verduras en forma de cremas o purés.

¿Cuáles son los signos de alarma de un niño con desnutrición a los cuales debes estar alerta?

- ✓ Disminuye de peso o no aumenta
- ✓ No tiene hambre o no pide de comer
- ✓ Juega poco, se cansa rápido y duerme mucho
- ✓ Esta llorón e irritable
- ✓ Se enferma mas frecuentemente y con mayor duración



¿Qué alimentos son recomendables para el almuerzo de tu hija(o) con peso normal?

Incluye agua simple y evita las bebidas azucaradas, puedes darle todas las frutas y verduras, yogurt, queso, pollo, atún, barritas de amaranto, palitos de pan o palomitas naturales.



V.- Cáncer en la infancia

Si tu hijo(a) tiene alguno de estos signos o síntomas, acude a tu unidad de salud más cercana:



- Luz blanca en un ojo al tomarle foto
- Crecimiento del abdomen
- Fiebre sin motivo aparente mas de 7 días
- Sueño o cansancio constante
- Dolor de huesos y articulaciones
- Pérdida del equilibrio
- Pérdida de peso en los últimos 3 meses
- Bolitas en el cuerpo
- Morenotes frecuentes
- Sangrados anormales en nariz y encías
- Cambios de comportamiento
- Dolor de cabeza que incrementa cada vez más

El tamiz de cáncer infantil que se realiza en tu unidad de salud, ayuda a detectarlo de forma temprana para un tratamiento oportuno



Factores protectores

- Alimentación adecuada y Actividad física (al menos 30 minutos al día)
- Evitar el uso de tabaco e ingesta de alcohol
- Uso de condón para prácticas de sexo seguro
- Evitar la exposición prolongada al sol
- Vacunarse contra la Hepatitis B y Virus del Papiloma Humano (VPH).



VI.- Infancias y el lavado de manos

El lavado de manos adecuado es una de las medidas más importantes para prevenir la propagación de enfermedades como resfriados, gripe, intoxicación alimentaria, hepatitis A, parasitosis intestinales y muchas más. Lavarse las manos frecuentemente puede salvar vidas, sobre todo en bebés e infantiles.

Para evitar la transmisión de enfermedades, lava tus manos en las siguientes situaciones:

- Antes y después de preparar los alimentos.
- Antes de empezar a comer.
- Antes de tratar cualquier herida o lesión.
- Antes y después del contacto con cualquier persona enferma.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a cualquier niña(o) que ha ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser, estornudar o tener contacto con cualquier tipo de secreción corporal.
- Después de estrechar la mano de otra persona.
- Después de entrar en contacto con animales.
- Después de manipular basura.
- Cada vez que tus manos estén claramente con alguna suciedad.
- Después del contacto con superficies de uso público, tales como barandillas del transporte público o dinero.



VII.- Enfermedades diarreicas

La diarrea es una enfermedad frecuente en niñas y niños menores de 5 años, pero afecta principalmente a los menores de 1 año y tienen mayor riesgo de complicaciones como la deshidratación.

¿Qué puede comer tu hija(o) si tiene diarrea?

Si tu hija(o) es menor de 6 meses, continúa con la leche materna exclusivamente.

Si es mayor a 6 meses, da preferentemente los siguientes alimentos: arroz, sopa, papa, tortillas, verduras cocidas sin cáscara (zanahoria, brócoli), frutas sin cáscara (manzana, guayaba, pera, higo, durazno), pollo y pavo sin piel, carne de res y jamón cocido.

¡Contra la diarrea y deshidratación, Vida Suero Oral es la solución!



¿Puedes darle bebidas deportivas a tu hija (o) para prevenir la deshidratación? No, las bebidas deportivas pueden deshidratarlo más. Los sobres de Vida Suero oral ayudan a prevenir y tratar la deshidratación. Los puedes obtener gratuitamente en las Unidades de Salud.



¿Cómo reconocer si mi hijo (a) se esta agravando por diarrea?

Ante la presencia de alguno de los siguientes signos de alarma es importante que lleves a tu hijo a la unidad de salud mas cercana:

- Sed intensa.
- Ingesta de pocos líquidos y alimentos.
- Más de 3 evacuaciones líquidas y abundantes por hora.
- Fiebre por más de 3 días.
- Vómitos frecuentes (verde o amarillo) más de 3 veces por hora.
- Sangre en las evacuaciones.
- Irritabilidad y sueño prolongado.
- Vientre inflamado.
- Convulsiones.
- Cualquier signo de deshidratación: ojos hundidos, mollera hundida, llanto sin lágrimas, no orina.



VIII.- Infecciones Respiratorias Agudas

Las infecciones respiratorias son la causa mas común de enfermedad en niñas y niños menores de 5 años, siendo la neumonía la principal complicación.

¿Qué hacer si tu hija(o) tiene fiebre?

Si tiene fiebre, déjalo con ropa ligera, puedes darle un baño con agua tibia durante 15 minutos para que la temperatura regrese a su nivel normal y administrar el medicamento para controlar la fiebre que te haya recetado el médico.



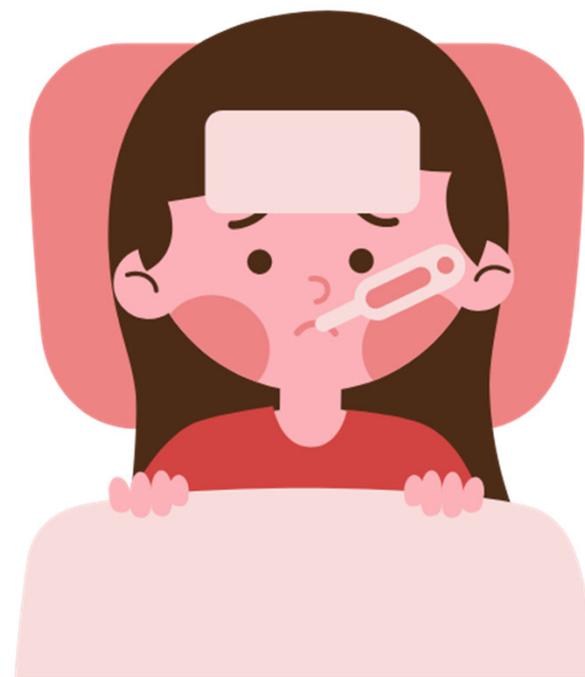
¿Cómo evitar que los niños y niñas se enfermen de las vías respiratorias?

Si tú o tu hija(o) tienen una infección respiratoria, procura que al toser o estornudar lo hagan con el ángulo interno del codo o cúbrele la nariz y boca con un pañuelo desechable, para evitar el contacto con las manos y la propagación de la enfermedad. Evita corrientes de aire y cambios bruscos temperatura que puedan afectar su salud.



Si tu hijo (a) presenta respiración rápida, se le hundan las costillas, no quiere comer ni beber, su piel se pone azulada, tiene pus o secreción en el oído, no puedes controlar la fiebre o se ve más enfermo:

¡Llévalo inmediatamente a tu unidad de salud más cercana!



IX.- Prevención de accidentes en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años

¿Qué son los accidentes en hogar?

Son aquellos eventos inesperados que ocurren dentro de tu casa o en sus alrededores (patios, jardines, cochera, azoteas, etc.) ¿Cuáles son los accidentes en el hogar más frecuentes en las niñas y niños menores de 10 años?

Caídas, quemaduras, heridas, intoxicaciones, ahogamiento.

¿Qué contribuye a que ocurra un accidente en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años?

En general la curiosidad natural por explorar el ambiente donde se desenvuelve el niño o niña, el deseo de desafiar nuevas reglas y la aprobación o aceptación por compañeros de grupo, son factores que contribuyen al desarrollo de lesiones no intencionales en la población infantil



¿Cómo evitar y disminuir los accidentes en el hogar?

Siempre presta atención a las actividades que realizan tus hijos, nunca los dejes solos y mantén fuera de su alcance objetos y situaciones que puedan representar un riesgo como: químicos, líquidos calientes, objetos filosos, sustancias inflamables , etc.) si tu hija o hijo viaja contigo en el auto siempre colócalo en una silla porta infante en el asiento posterior del vehículo

Si el juego de tus hijos e hijas quieres disfrutar, su seguridad debes cuidar.

¡Los accidentes más frecuentes ocurren en el hogar, anticipáte a ellos!



X.- Promoción a la salud: ¿Cómo conmemorar el Día del Niño y la niña en tu Centro de Salud?

- Acércate a los entornos en los que se desarrollan (escuelas, parques, centros comunitarios) y organiza talleres y sesiones educativas divertidas en las que las y los niños conozcan cómo prevenir enfermedades y mantenerse saludables.
- Realiza concursos de dibujos con temas de prevención y promoción a la salud.
- Realiza, con ayuda de las y los niños, carteles divertidos con la temática "cómo te cuidas y cómo te cuidan en tu casa".
- Organiza un desfile, tabla rítmica, bailables o cualquier actividad que promueva el movimiento.
- Promueve con padres y madres de familia reconocer las señales de alarma de enfermedades respiratorias y diarreicas ante los cambios bruscos de temperatura. Solicita tu Cartilla Nacional de Salud de 0 a 9 años.
- Crea un periódico mural en tu Centro de Salud con los temas antes mencionados.



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

Secretario de Salud y Director General de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A y Coordinador de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B y Coordinadora de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Transmisibles de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción a la Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

