

Del embarazo a los 11 años

Guía práctica de la salud

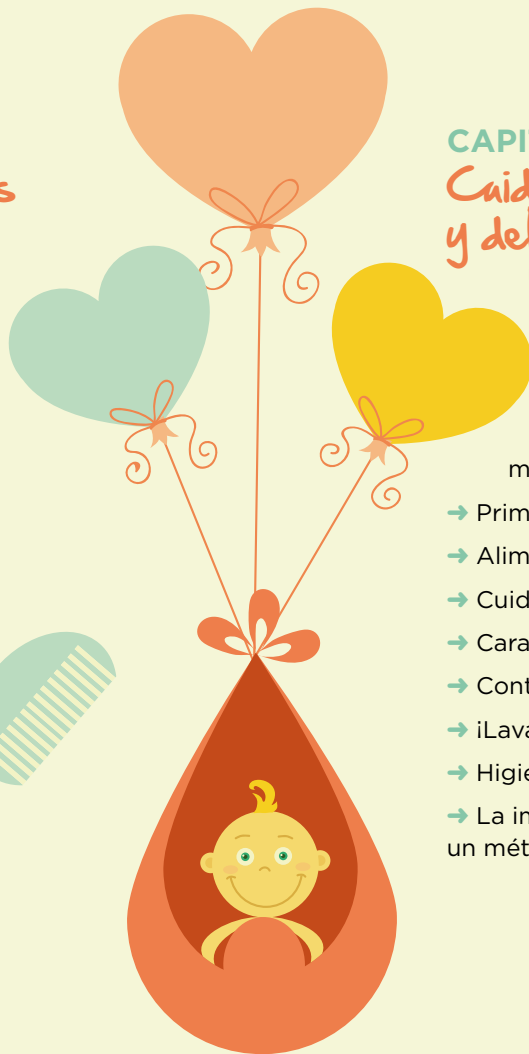


INDICE

CAPITULO 1

Embarazadas, consejos pre y posparto

- Preparate para un buen embarazo
- Maternidades públicas
- Controles de salud
- Cómo cuidarte durante el embarazo
- Signos de alarma durante el embarazo
- Derechos de salud
- Llegó la hora... ¡Preparemos los bolsos!



CAPITULO 2

Cuidados de la madre y del recién nacido hasta los 12 meses

- Beneficios de la lactancia
- Posiciones para amamantar
- Mitos y realidades de la lactancia materna
- Primeros controles de salud
- Alimentación durante la lactancia
- Cuidados de invierno
- Características del desarrollo
- Controles de salud del niño sano
- ¡Lavate las manos!
- Higiene de los alimentos
- La importancia de elegir un método anticonceptivo



CAPITULO 3

Cuidados de niños de 1 a 5 años

- Control periódico de salud
- Vacunas
- Desarrollo del lenguaje
- Salud bucal
- Salud visual
- Prevención de accidentes en el hogar
- Alimentación saludable



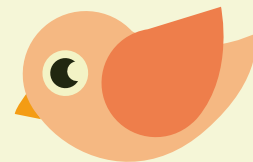
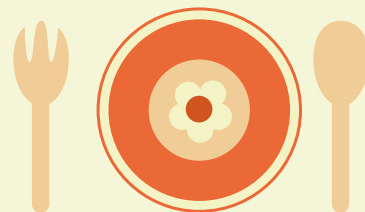
CAPITULO 4

Cuidados del niño en edad escolar

- Cómo mantener una boca sana
- Vacunas en edad escolar
- Pediculosis
- La importancia de hacer actividad física
- Alimentación saludable
- Obesidad infantil
- Complicaciones en chicos con obesidad infantil

ANEXOS

- Calendario de vacunación 2016
- Vacunatorios públicos y privados de la provincia de Tucumán



INTRODUCCIÓN:

Esta guía práctica, elaborada por el Ministerio de Salud Pública, tiene la finalidad de brindar información y consejos útiles para el cuidado de la salud de mujeres embarazadas, bebés, niñas y niños hasta los once años.

La publicación es el resultado de un trabajo realizado por un equipo interdisciplinario de profesionales y referentes del Sistema de Salud Pública, perteneciente a Programa Integrado de Salud, quienes a través de sus experiencias y conocimientos sistematizaron toda la información básica que cualquier madre, padre o familiar necesita tener en la primera etapa de vida. Si bien esta es una guía de consulta, consideramos necesario remarcar la necesidad de concurrir a profesionales de la salud ante cualquier duda.

Durante la infancia numerosos factores influyen en el crecimiento y el desarrollo de los niños: alimentación, higiene, vigilancia médica, salud de los padres, entre otros. Es por ello que nuestra propuesta está dirigida a estos dos períodos fundamentales:

→ Los primeros 1000 días de una persona, ciclo que comprende desde la concepción hasta

el segundo año de vida, comprenden el momento de máximo desarrollo y oportunidad única para que los niños obtengan los beneficios nutricionales e inmunológicos fundamentales para el resto de sus vidas. En estos primeros 1000 días se atraviesan diversas etapas: embarazo, lactancia materna, primeras comidas semisólidas y el pasaje de bebé a niño. En todas ellas es fundamental, además de una buena alimentación, mantener hábitos saludables y realizar los controles médicos necesarios.

→ Luego, desde los dos años hasta los once las niñas y niños siguen siendo vulnerables, por eso es importante cualquier acción preventiva. En este tiempo se desarrolla la inteligencia, la afectividad, las relaciones sociales y se adquieren y los hábitos alimentarios y saludables perdurables.

La presente guía práctica resume las necesidades sanitarias como vacunación, controles, signos de alerta y consejos saludables en estas diferentes etapas de crecimiento.

Consideramos útil para los padres y familiares tener una aproximación de lo que una niña o niño necesita para un mejor desarrollo y crecimiento.

CAPITULO 1

Embarazadas, consejos pre y posparto



PREPARATE PARA UN BUEN EMBARAZO

Si sabés o sospechás que estás embarazada, es importante que consultes al equipo de salud dentro del primer trimestre. Si estás pensando en buscar un hijo, también realizá una consulta.

Controlar tu embarazo desde el principio es muy importante para tu salud y la del bebé.

El control periódico durante el embarazo te permite aprender prácticas saludables y evitar complicaciones. Aunque el embarazo sea normal, se aconseja realizar al menos cinco controles antes del parto. Pueden ser más en caso de que te lo indique el equipo de salud.

Vacunarte es muy importante para proteger tu salud y la de tu bebé.

Llevá siempre al control tu Carné Perinatal. Esto es necesario para que el equipo de salud anote los datos de cada visita. También es importante que lo presentes cuando te internes para tener a tu bebé.

El embarazo normal dura entre 37 y 41 semanas. Cuando un bebé nace antes de las 37 semanas, se dice que es prematuro. Eso significa que su organismo no está totalmente maduro para la vida fuera del útero materno. Por ende necesita cuidados especiales.



En los controles que te realices durante el embarazo en tu CAPS o Policlínica, un médico te dirá en cuál de las 4 maternidades nacerá tu bebé. Esto dependerá de la evolución del embarazo y la necesidad al momento del parto.

Tucumán cuenta con cuatro maternidades seguras que adoptan el modelo “maternidad centrada en la familia”.



Instituto de Maternidad y Ginecología “Nuestra Señora de Las Mercedes”

» Av. Mate de Luna 1535
San Miguel de Tucumán
» Tel.: 0381 423 0208
» Atención 24 horas



Hospital “Eva Perón”

» Ruta 9 y Camino del Carmen
Banda del Río Salí
» Tel.: 0381 426 8400/01
» Atención 24 horas



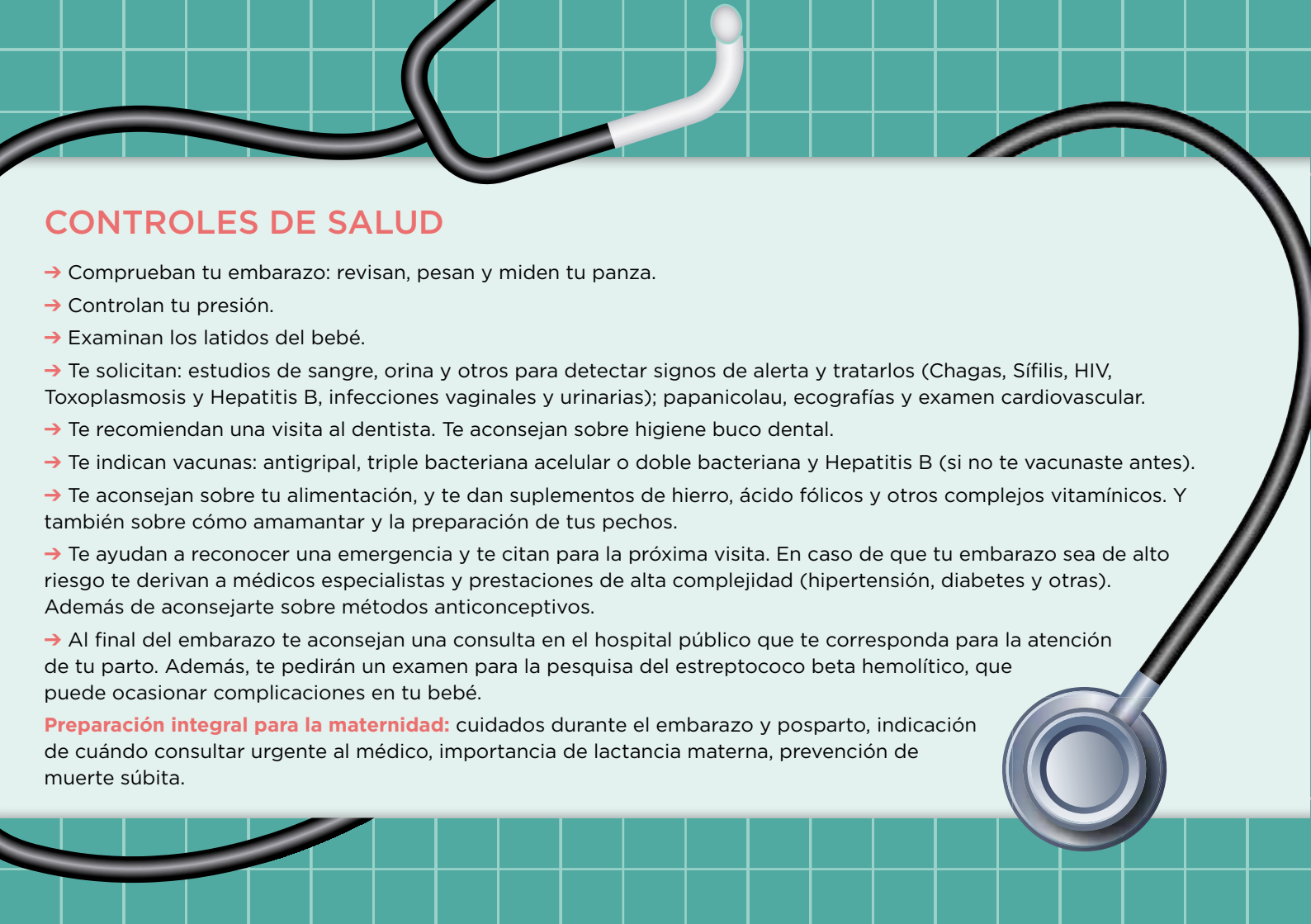
Hospital de Clínicas “Presidente Dr. Nicolás Avellaneda”

» Catamarca 2000
San Miguel de Tucumán
» Tel.: 0381 427 6008
» Atención 24 horas



Hospital Regional de Concepción “Dr. Miguel Belascuain”

» San Luis 150
Concepción, Tucumán
» Tel.: 0386 542 1784
» Atención 24 horas



CONTROLES DE SALUD

- Comprueban tu embarazo: revisan, pesan y miden tu panza.
- Controlan tu presión.
- Examinan los latidos del bebé.
- Te solicitan: estudios de sangre, orina y otros para detectar signos de alerta y tratarlos (Chagas, Sífilis, HIV, Toxoplasmosis y Hepatitis B, infecciones vaginales y urinarias); papanicolau, ecografías y examen cardiovascular.
- Te recomiendan una visita al dentista. Te aconsejan sobre higiene buco dental.
- Te indican vacunas: antigripal, triple bacteriana acelular o doble bacteriana y Hepatitis B (si no te vacunaste antes).
- Te aconsejan sobre tu alimentación, y te dan suplementos de hierro, ácido fólico y otros complejos vitamínicos. Y también sobre cómo amamantar y la preparación de tus pechos.
- Te ayudan a reconocer una emergencia y te citan para la próxima visita. En caso de que tu embarazo sea de alto riesgo te derivan a médicos especialistas y prestaciones de alta complejidad (hipertensión, diabetes y otras). Además de aconsejarte sobre métodos anticonceptivos.
- Al final del embarazo te aconsejan una consulta en el hospital público que te corresponda para la atención de tu parto. Además, te pedirán un examen para la pesquisa del estreptococo beta hemolítico, que puede ocasionar complicaciones en tu bebé.

Preparación integral para la maternidad: cuidados durante el embarazo y posparto, indicación de cuándo consultar urgente al médico, importancia de lactancia materna, prevención de muerte súbita.

CÓMO CUIDARTE DURANTE EL EMBARAZO



CONSEJOS IMPORTANTES

- El consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias tóxicas durante todo el embarazo está prohibido, ya que puede provocar en el bebé bajo peso al nacer y partos prematuros.
- Antes de tomar cualquier medicamento debes consultar con el equipo de salud. Si estás tomando una medicación previa al embarazo, lo adecuado es consultar si se puede continuar o se debe cambiar la dosis o el medicamento.
- Tu alimentación influye en el desarrollo adecuado de tu bebé. Por eso, debe ser variada, completa y suficiente: combinar alimentos de todos los grupos, en especial, verduras y frutas, cereales, carnes y lácteos.
- Durante el embarazo se pueden mantener relaciones sexuales. Sólo en caso de que existan síntomas como dolores en el bajo vientre o sangrado vaginal, tendrás que suspenderlas y consultar al equipo de salud.
- La enfermedad dental (movilidad dentar, inflamación y sangrado de encías) es uno de los factores que puede provocar partos prematuros. Deberás concurrir al odontólogo para lograr una adecuada salud bucal.



SIGNOS DE ALARMA DURANTE EL EMBARAZO

- ✓ Pérdida de sangre o líquido verdoso o amarillento por la vagina.
- ✓ Dolor de cabeza persistente, mareos o visión borrosa.
- ✓ Vientre duro y con dolor.
- ✓ Fiebre alta (más de 38°).
- ✓ Ausencia o disminución de movimientos del bebé luego del quinto mes.
- ✓ Golpes o caídas.
- ✓ Vómitos persistentes o dolor en la boca del estómago.
- ✓ Hinchazón exagerada en tu cuerpo.

En cualquiera de estos casos la atención médica debe ser urgente.

Vacunación:

- **1 DOSIS DE VACUNA ANTIGRI PAL** en cualquier momento del embarazo en todos tus embarazos.
- **VACUNA DOBLE BACTERIANA** (difteria y tétanos). Si fuera necesario.
- **TRIPLE BACTERIANA ACELULAR** a las 20 semanas de embarazo (tétanos, difteria y coqueluche).
- Las vacunas que te aplicás también protegen a tu bebé durante los primeros meses de vida.



DERECHOS DE SALUD

> A una atención gratuita, y en una maternidad segura.

> A ser atendida, sin discriminación.

> A estar acompañada por una persona de tu confianza.

> Al parto natural, respetuoso de tus tiempos biológicos y psicológicos, evitando prácticas invasivas.

> A que tú bebé recién nacido sea tratado con respeto y dignidad.

> A tener a tu lado a tu bebé durante la permanencia en la maternidad, siempre que él no requiera cuidados especiales.

> A decidir sobre tu cuerpo.

> A conocer los beneficios de la lactancia materna.

> A recibir asesoramiento sobre los cuidados necesarios para tu cuerpo y el de tu bebé.

> A ser informada sobre los efectos adversos del tabaco, el alcohol y las drogas.



Para el bebé

4 MUDAS DE ROPA FÁCILES DE PONER:

1 CONJUNTO DE ALGODÓN, MANGAS LARGAS (SU PRIMERA ROPITA)

3 CONJUNTOS PARA CAMBIOS.
CONJUNTOS: BODY'S DE ALGODÓN Y ROPITA DEPENDIENDO LA ÉPOCA DEL AÑO.

GORRO DE ALGODÓN

MANTAS PARA EL BEBÉ, EL MATERIAL DE CONFECCIÓN TAMBIÉN DEPENDE DE LA ÉPOCA DEL AÑO.

MEDIAS Y MANOPLAS PARA QUE NO SE RASGUEN CON SUS UÑITAS DE RECIÉN NACIDO.

ALGODÓN Y OLIO CALCÁREO

PAÑALES PARA RECIÉN NACIDO

LLEGÓ LA HORA... ¡PREPAREMOS LOS BOLSOS!

En el curso de Preparación integral para la maternidad, te informarán cómo se prepara el bolso para llevar al momento del parto.

Para la mamá

1 CAMISÓN CÓMODO PARA AMAMANTAR

1 BATA O SALTO DE CAMA

1 PAR DE PANTUFLAS

MEDIAS

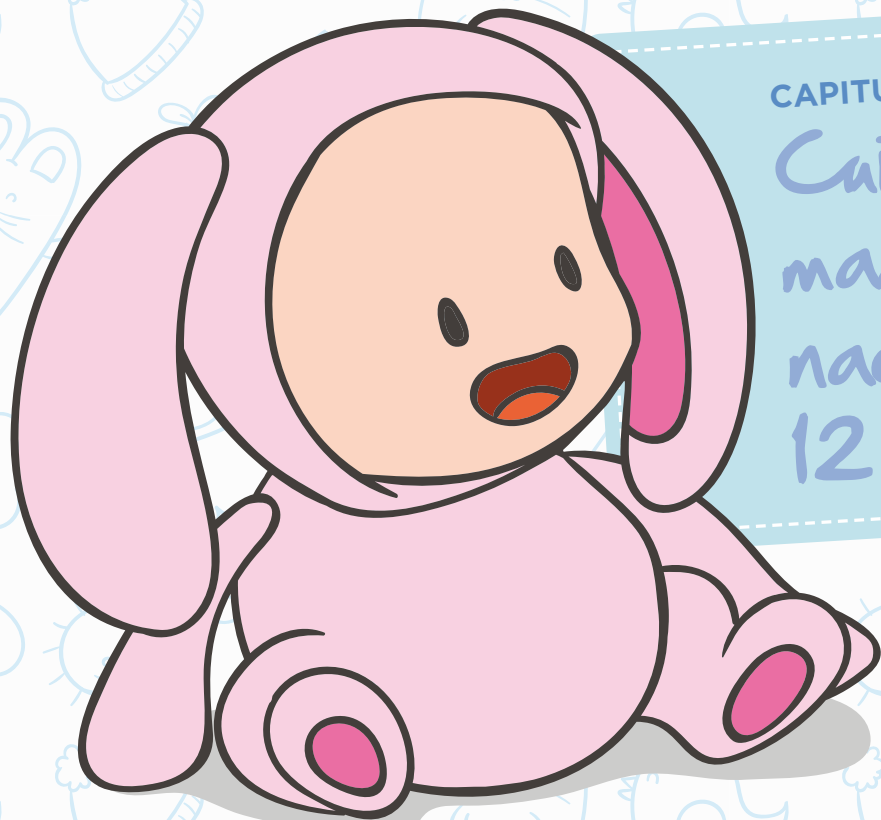
3 MUDAS DE ROPA INTERIOR ADECUADAS POSPARTO.

APÓSITOS O TOALLITAS POSPARTO

MUDA DE ROPA PARA SALIR DEL HOSPITAL

CONSULTÁ CON TU OBSTETRA SOBRE LO QUE NECESITARÁS PARA ESTE MOMENTO.

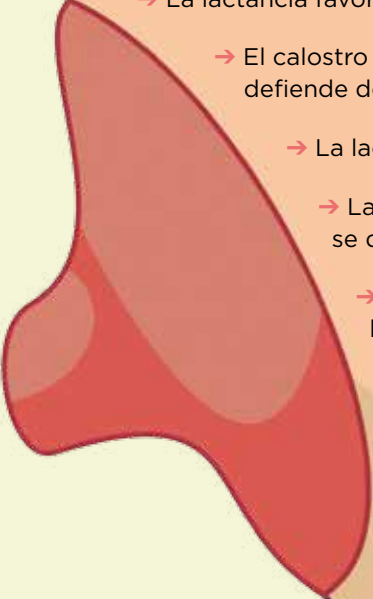




CAPITULO 2

Cuidados de la madre y del recién nacido hasta los 12 meses

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

- 
- La leche materna es el mejor alimento y el más completo que puede recibir el recién nacido. Le brinda todos los elementos saludables que necesita para su crecimiento y desarrollo.
 - El contacto “piel a piel” es fundamental: es muy importante poner al bebé sobre el pecho de la mamá al momento de nacer, y a mamar dentro de la primera hora de nacido.
 - La lactancia favorece y fortalece el vínculo de afecto entre la mamá y el bebé.
 - El calostro (primera leche de la mamá) es el mejor alimento que puede recibir el bebé, ya que lo defiende de las infecciones más comunes.
 - La lactancia disminuye el sangrado posparto y favorece el descenso de peso.
 - La leche de la madre es adecuada para las necesidades y posibilidades de su hijo. Por ello, se digiere más fácilmente que cualquier otra leche.
 - Es importante darle sólo leche materna hasta los seis meses, ya que contiene todo el líquido que el bebé necesita.
 - Es más segura e higiénica porque el niño la toma directamente de su mamá. Está disponible a toda hora y en cualquier lugar, y se conserva bien dentro del pecho materno.
 - Le transmite al bebé anticuerpos que lo protegen contra las enfermedades más comunes cuando es muy pequeño, hasta que sea capaz de formar sus propias defensas.
 - A pesar de ser un acto natural requiere de un tiempo de aprendizaje entre la mamá y el bebé.



SENTADA CLÁSICA: la panza de la mamá está en contacto con la del bebé y su cuerpo se apoya sobre la falda de la madre.

POSICIONES PARA AMAMANTAR

Existen distintas formas de amamantar. Se aconseja ir variándolas para asegurar un mejor vaciado del pecho.

Cada mujer con su bebé hallará la manera que les resulte más cómoda a ambos. Sin embargo es importante saber que:

- El cuerpo del bebé debe estar unido al de la mamá.
- Ella no debe echarse hacia el bebé sino que el bebé debe ser quien se incline hacia el cuerpo de la mamá.
- La boca del bebé debe estar bien abierta y abarcar la mayor parte posible de la areola.
- La mamá debe estar cómoda y relajada, sin tensiones en el cuerpo.



SENTADA INVERTIDA: el cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la mamá.



DEBAJO DEL BRAZO: igual que la posición anterior pero, en ésta, la mamá le ofrece el pecho opuesto.



ACOSTADA: es la posición ideal para amamantar de noche o después de la cesárea.

Mitos y realidades de la lactancia materna



Mito	Realidad
Las mujeres con pechos pequeños tienen menos leche.	El tamaño de los pechos no influye en la lactancia.
No todas las mujeres producen leche de buena calidad.	Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda”.
No todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer al bebé.	
La madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia.	Tanto en el embarazo como en la lactancia, la mujer necesita una dieta balanceada. No hay alimentos que aumenten o disminuyan la producción de leche. A mayor succión corresponde una mayor producción de leche.
Si la madre está enojada o asustada no debe dar de lactar.	El estrés o miedo extremo puede disminuir el flujo de leche pero se trata de una respuesta temporal del organismo ante la ansiedad.
Si la madre está enferma, no debe dar de lactar y si sigue lactando no puede tomar medicación.	No siempre es así, toda mamá que se enferme o antes de tomar cualquier medicación, deberá consultar su médico.
Una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar.	Con una técnica adecuada y apoyo, tanto las madres como los bebés pueden retomar la lactancia, luego de un cambio de leche materna a fórmula. Esta práctica es vital durante una emergencia.

PRIMEROS CONTROLES DE SALUD

Libreta Sanitaria: Es importante que cada niño tenga su libreta Sanitaria, donde consta la información sobre el embarazo y el nacimiento, el peso, la talla, las vacunas que recibió, y cualquier información de interés sobre su salud. Debe llevarse a cada control para que el profesional pueda revisar y actualizar los datos.

Recién Nacido

Antes de que el bebé salga de la maternidad, se le debe haber realizado la prueba de Pesquisa Neonatal de Enfermedades del Metabolismo, además de haber aplicado la primera dosis de las vacunas contra Hepatitis B y BCG (protege de tuberculosis).

Signos de alarma para la consulta precoz del recién nacido:

- Fiebre o hipotermia (cuerpo frío)
- Rechazo a la alimentación
- Cambios en la coloración de la piel (piel amarillenta, morada o pálida)
- Dificultad para respirar
- Recién nacido que duerme demasiado
- Temblores en el cuerpo
- Flacidez generalizada en el bebé





Alimentación durante la lactancia

- » Realizá cuatro comidas principales a lo largo del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena; más una o dos colaciones (pequeñas comidas).
- » El desayuno es la primera comida del día. No debe saltarse y, de ser posible, debe incluir leche o yogurt, pan y frutas.
- » Consumir frutas y verduras de todos los colores aporta vitaminas, minerales y fibra. Preferentemente consumilas crudas y muy bien lavadas.
- » Tomá abundante agua durante el día.
- » Podés comer chocolate amargo en pocas cantidades.
- » Mantené la cadena de frío en los alimentos que lo requieran.

Sugerencias:

- » Evitá el consumo excesivo de café.
- » Disminuí el consumo de azúcar blanca, dulces y mermeladas, gaseosas y jugos, galletas dulces, golosinas, chocolates y helados. Favorecen el aumento de peso.
- » Reducí el consumo de sal: condimentá con jugo de limón, vinagre, ajo, orégano, tomillo, nuez moscada.

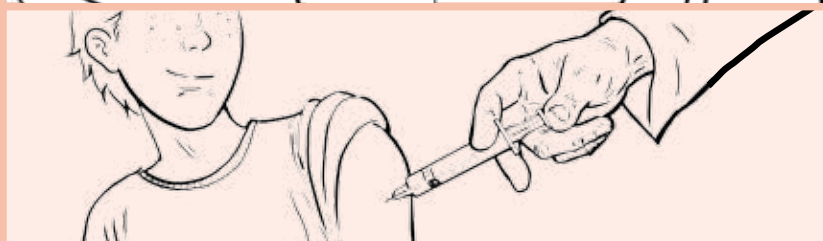
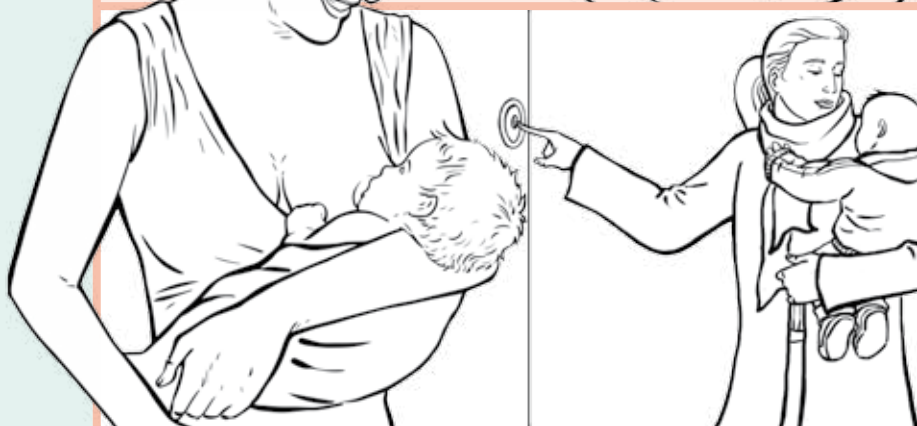
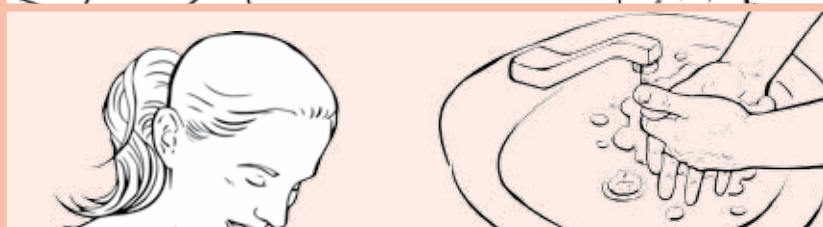
CUIDADOS DE INVIERNO

BRONQUIOLITIS, SIGNOS DE ALERTA:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar: si está agitado, con silbidos o ronquidos
- Se hunde el pecho
- Esta decaído sin hambre

PREVENCIÓN:

- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia.
- Mantener la lactancia materna.
- Tener vacunas al día.
- No exponer a los niños al humo de cigarrillos.
- Mantener alejados a bebés de personas que estornudan o tosen.
- Ventilar ambientes.
- Evitar la exposición temprana del recién nacido a contacto con enfermos.
- Limitar las salidas con el bebé y las visitas en la casa.



CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO

Cuidados del bebé

De 0 a 3 meses

» Sus padres tienen que anotarlo en el registro civil para que tenga su partida de nacimiento. Tener los documentos es un derecho del niño. El DNI en nuestro país es gratis para los recién nacidos hasta los 6 meses.

» Recuerden que todavía no puede sostener su cabeza por sí mismo y es necesario evitar movimientos bruscos y golpes. Al tomar al bebé en brazos es importante que todo su cuerpo esté bien sostenido.

» La posición más adecuada para tu bebé es acostado sobre su espalda, sobre un colchón firme y sin almohada.

» Necesita estar en un ambiente sin humo, no es conveniente fumar ni encender braseros o estufas a leña en el espacio en el que se encuentra el bebé.

» La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los 6 meses de edad. No hay que darle agua, té, jugo, ni ningún otro alimento. Cuando es chiquito el bebé no tiene horarios, por eso hay que darle la teta cada vez que tenga hambre.



» Cuando el niño llora, necesita que lo atiendan. El llanto es una manera de comunicarse y de expresar su malestar. El bebé no sólo llora por hambre.

» Nunca dejen al bebé solo en lugares donde se pueda caer, principalmente en la bañera porque hay peligro de que se ahogue. Cuando lo bañen, verifiquen si la temperatura del agua es la adecuada.

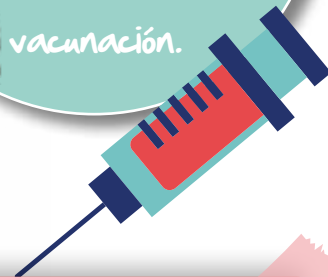
» Entre los 2 y 3 meses el niño debe mantener firme su cabecita y sonreír a las personas.

» El niño debe dormir en su cuna para evitar los riesgos que representa que duerma con adultos: riesgos de muerte súbita, de ahogamiento o incluso de sufrir alguna caída. A su vez, no se recomienda sobreabrigar al bebé.

» Durante todo el primer año de vida, el niño no debe ser expuesto al sol.



ACORDATE:
Llevá a tu bebé a los controles todos los meses y no te olvides el carné de vacunación.



A LOS 2 MESES SE COLOCAN LAS PRIMERAS DOSIS DE 4 VACUNAS:

- 1 - Quíntuple/Pentavalente:** protege de difteria, tétanos, coqueluche o tos convulsa, meningitis, neumonía y hepatitis B.
- 2 - Polio:** previene poliomielitis.
- 3 - Rotavirus:** contra vómitos y diarreas graves por este virus
- 4 - Neumococo conjugada:** protege de meningitis y neumonía.

Las vacunas protegen de enfermedades graves, por eso no te demores en colocarlas.

Cuidados del bebé De 4 a 6 meses

- Es importante que, aunque la vivienda sea muy pequeña, el bebé tenga un lugar propio para dormir (su cuna y su colchón).
- El bebé se mueve mucho más que antes. Se pone de costado apoyándose sobre su brazo y vuelve a colocarse boca arriba. Es probable que cerca de los seis meses logre darse vuelta boca abajo. Conviene acostarlo sobre su espalda, arriba de una manta o colchoneta ubicada en el piso. Esta posición le permite probar y aprender nuevos movimientos.
- El niño está conociendo el mundo y una de las maneras de hacerlo es llevarse todo a la boca. Por eso, los juguetes y objetos para jugar:
 - > No deben tener partes pequeñas que se desprendan o pueden arrancarse con facilidad, para que no se los pueda tragar. No le den bolsas de plástico.
 - > Tampoco deben tener bordes o puntas filosas que puedan causar lastimaduras.
 - > No debe jugar con bolsas de plástico.
 - > Es importante mantenerlo alejado de braseros, cocinas, enchufes y no dejar elementos cortantes o pequeños a su alrededor.





La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los 6 meses de edad. No hay que darle agua, té, jugo, ni ningún otro alimento. Cuando es chiquito el bebé no tiene horarios, por eso hay que darle la teta cada vez que tenga hambre. Tener en cuenta que la leche materna se puede extraer y conservar. El equipo de salud le puede explicar cómo hacerlo, si la mamá tiene que salir a trabajar y no puede llevar a su hijo con ella.

A partir del cuarto mes, y hasta el año y medio, el médico le indicará al niño una dosis de hierro en gotas, todos los días. Es importante que conversen con el profesional acerca del modo de dársela.

Nunca dejen solo al niño mientras lo cambian o bañan. Únicamente se puede dejar solo al bebé cuando este colocado en un lugar seguro, del que no pueda caerse, lejos de braseros, estufas, cocinas, enchufes y elementos cortantes.

**A LOS 4 MESES DEBE VACUNARSE
CON LAS SEGUNDAS DOSIS DE 4 VACUNAS:**

- 1 - Quíntuple/Pentavalente:** protege contra difteria, tétanos, coqueluche, meningitis, neumonía y hepatitis B.
- 2- Polio:** previene poliomielitis.
- 3- Rotavirus:** contra vómitos y diarrea grave por este virus
- 4- Neumococo conjugada:** contra meningitis y neumonía.

Cuidados del bebé De 6 a 9 meses

→ Mientras está despierto, el mejor lugar para su bebé es el piso de la casa. Preparar un rincón de la vivienda con el piso limpio y cubierto por una manta o colchoneta, sobre el cual el niño pueda desplazarse y jugar sin peligro.

→ A los 6 meses el niño debe iniciar la alimentación sólida y extra láctea.

→ El niño tiene la capacidad de sentarse solo.

→ Los chicos se vuelven cada vez más curiosos y movedizos. Exploran con las manos los objetos que están a su alcance, los miran, se los llevan a la boca y los sacuden. Comienzan a desplazarse para alcanzar aquellos elementos que les llaman la atención. Logran girar y ponerse boca abajo, se arrastran y, cerca de los 8 o 9 meses, algunos gatean.

→ Para jugar debes ofrecerle objetos variados, livianos, sin bordes filosos o puntas con las que se pueda lastimar. Los recipientes plásticos (vasos, platos paneras) resultan ideales.

La
protección que
la mamá le pasa al
bebé durante el embarazo,
se pierde en esta edad, por
lo tanto tiene que tener
todas las vacunas al
día a los 7
meses.





A medida que el bebé crece se mueve cada vez más y aumentan los peligros a los que se expone. Por eso es importante:

- No dejarlo solo en la bañera, fuentón, sobre una cama o en el cambiador.
- Mantenerlo lejos de braseros, cocinas, enchufes, elementos cortantes, productos de limpieza, remedios y venenos.
- No colocar al bebé cerca de una mesa con mantel, ya que es muy probable que tire de él y le caigan encima los objetos que están sobre la mesa.
- A partir de esta edad, es probable que el niño llore ante la presencia de extraños.

A LOS 6 MESES DEBE VACUNARSE CON:

1 - La tercera dosis de Quintuple/Pentavalente:

protege contra difteria, tétanos, coqueluche, meningitis, neumonía y hepatitis B.

2 - La tercera dosis de Polio: previene poliomielitis.

3 - La primera dosis de Antigripal: contra la gripe y complicaciones.

A los 7 meses debe vacunarse: con la segunda dosis de Antigripal que es la que le brinda recién una muy buena protección a tu bebé.



Cuidados del bebé De 9 a 12 meses

- Es probable que a esta edad el bebé llore ante la presencia de extraños. Eso indica que comienza a notar la ausencia de los adultos que lo cuidan habitualmente. Lo más importante en esos momentos es mimarlo y tranquilizarlo.
- Si le das la oportunidad, tu hijo irá aprendiendo a realizar por sí mismo actividades sencillas.
- También puede comenzar a beber solo. Es recomendable un vaso de plástico sin tapa.
- De a poco se mostrará cada vez más independiente y, si le prestas atención, notarás cómo expresa de distintas maneras lo que quiere y necesita. Es posible que empiece a protestar porque no le gusta alguna comida o no quiera dormirse. Es fundamental tenerle paciencia, brindarle seguridad, y mantener ciertos horarios y rutinas que lo ayuden a organizarse..
- Es probable que, alrededor del año, el niño se mantenga parado y logre dar algunos pasos sosteniéndose. Si todavía no camina, no lo fuercen, necesita probar de apoco y sentirse seguro para animarse a caminar solo.



→ A medida que aprende a desplazarse de distintas maneras, aumentan los peligros que corre. Es fundamental no perderlo de vista para evitar accidentes. Por eso es importante que no quede solo en la bañera o en el cambiador, ya que podría caerse y golpearse.

→ Cuando los mayores están cocinando, hay que poner los mangos de ollas y sartenes hacia la parte trasera de la cocina. Para su seguridad, mantené al niño lejos del horno caliente, de calentadores, planchas, braseros, etc.

RECORDÁ QUE A LOS 12 MESES SE DEBEN APLICAR 3 VACUNAS:

1 - Hepatitis A Única dosis: protege contra Hepatitis A.

2 - Neumococo Conjugada Refuerzo: contra meningitis, neumonía.

3 - Triple Viral primera dosis: previene sarampión, rubéola y paperas.

Si por alguna razón no podés llevar a tu bebé a vacunarse, cualquier persona de tu confianza puede hacerlo, lo importante es completar todas las dosis de vacunas en la edad que corresponde.

CONTROLES DE SALUD DEL NIÑO SANO

- Primer control médico antes de los 15 días de vida.
- Desde el primer mes al año: control mensual.
- Desde los 12 a los 24 meses: control médico bimestral y control de enfermería mensual.
- Desde los 2 hasta los 6 años: control médico y enfermería semestral.

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES:

Ayudar con las tareas del hogar reduce el estrés de tu pareja. Asegurate que ella descanse lo suficiente.

Ayudá a tu bebé a que expulse los gases y eructe después de mamar, el pecho del papá es ideal para esto.

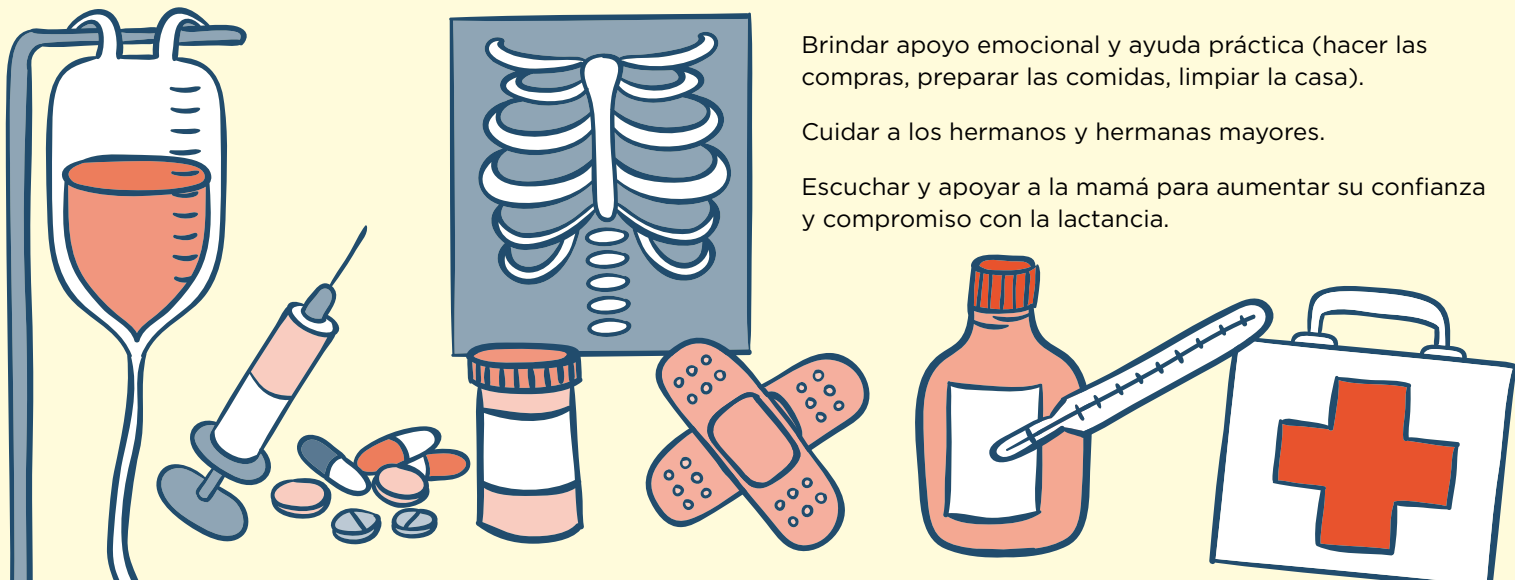
Preocupate por tu bebé de maneras diferentes y que van más allá de la alimentación (podés bañarlo, cambiarle el pañal o salir a pasear con él).

QUÉ PUEDEN HACER LOS FAMILIARES:

Brindar apoyo emocional y ayuda práctica (hacer las compras, preparar las comidas, limpiar la casa).

Cuidar a los hermanos y hermanas mayores.

Escuchar y apoyar a la mamá para aumentar su confianza y compromiso con la lactancia.



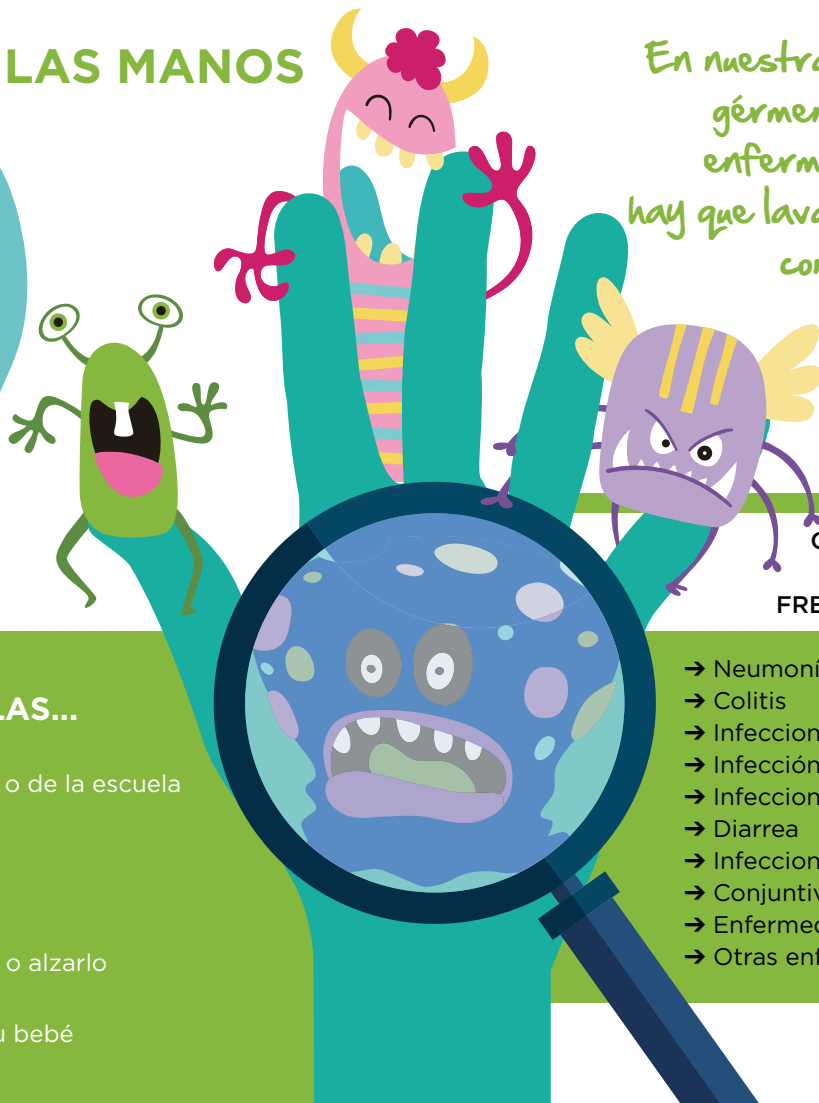
LAVATE LAS MANOS

En nuestras manos viven
gérmenes que pueden
enfermarnos. Por eso
hay que lavarse las manos
con agua y jabón.



ES IMPORTANTE LAVARLAS...

- ✗ Antes de cocinar
- ✗ Después de regresar de trabajar o de la escuela
- ✗ Después de jugar
- ✗ Después de tocar un animal
- ✗ Después de ir al baño
- ✗ Antes de comer
- ✗ Antes de dar el pecho a tu bebé o alzarlo
- ✗ Después de toser o estornudar
- ✗ Antes y después de cambiar a tu bebé



CUANDO TE LAVÁS
LAS MANOS CON
FRECUENCIA, EVITÁS:

- Neumonía
- Colitis
- Infecciones graves
- Infección de oído
- Infecciones en heridas con pus
- Diarrea
- Infecciones urinarias
- Conjuntivitis
- Enfermedades respiratorias
- Otras enfermedades

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Medidas para prevenir el síndrome urémico hemolítico

- ✗ Lavarse las manos con agua y jabón, antes de comer o cocinar los alimentos y después de ir al baño, de cambiar pañales o tocar carne cruda. Los niños deben proceder de igual manera.
- ✗ En locales de comida, exigir que las hamburguesas estén bien cocidas.
- ✗ En casa, cocinar muy bien las carnes, especialmente la carne picada, hasta que pierdan el color rosado.
- ✗ Después de cortar carne cruda, lavar bien cuchillos y superficies (tablas, mesadas), con agua y detergente. Luego de eso, podremos utilizarlos para manipular otros alimentos.
- ✗ Evitar el contacto de la carne cruda con otros alimentos.
- ✗ Las frutas y verduras crudas deben lavarse cuidadosamente.
- ✗ El agua debe ser potable. Ante la duda, le agregamos 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, o la hervimos 5 minutos antes de usarla.
- ✗ Consumir leche y otros lácteos pasteurizados o bien conservados en frío.
- ✗ Conservar los alimentos frescos y cocidos en la heladera.



LA IMPORTANCIA DE ELEGIR UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO

Se recomienda esperar unos 40 días luego del nacimiento para reanudar las relaciones sexuales, de manera de darte tiempo al cuerpo para que se recupere luego del parto. Este tiempo puede variar de una mujer a otra.

A partir de ese momento y durante los primeros meses es importante evitar quedar nuevamente embarazada ya que el cuerpo necesita reponerse luego del embarazo, el parto y el esfuerzo de cuidar a un recién nacido. Para ello, la mujer y su pareja deberán elegir algún método anticonceptivo seguro, siguiendo siempre las recomendaciones del médico:

- Preservativo masculino o femenino
- Espiral o dispositivos intrauterinos (DIU)
- Ligadura de trompas
- Vasectomía
- Pastilla anticonceptiva

LINEA SALUD SEXUAL

Existe una línea de salud gratuita para realizar consultas sobre SALUD SEXUAL. Las preguntas son totalmente confidenciales y se pueden realizar desde cualquier punto del país llamando al **0800-222-3444**.



¡Acordate! Ante
cualquier duda recurrí
a tu centro sanitario
más cercano.

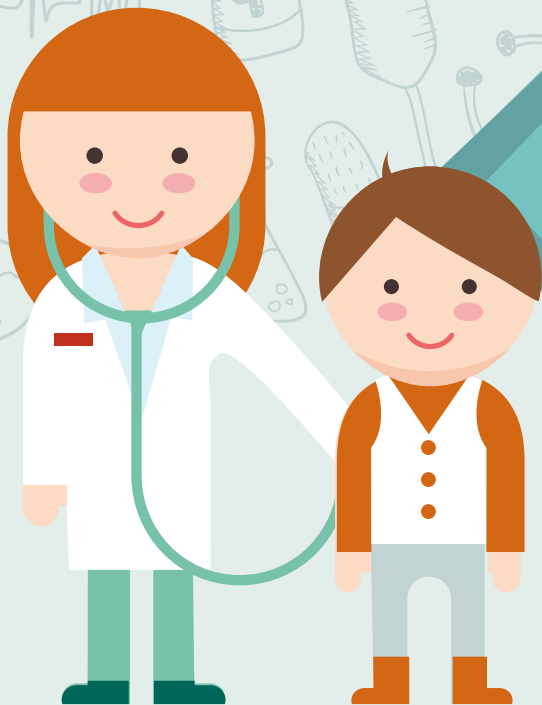




CAPITULO 3

Cuidados
de niños
de 1 a 5
años

CONTROL PERIÓDICO DE SALUD



La niñez es una época de crecimiento y cambios rápidos. Los niños tienen controles pediátricos con mayor frecuencia cuando son más jóvenes. Esto se debe a que el desarrollo es más rápido durante estos años. En este período, los niños comienzan a comer con su familia y dejan los pañales. Además comienzan a interactuar con otros chicos de su edad y van construyendo su personalidad, sentimientos, preferencias y temores.

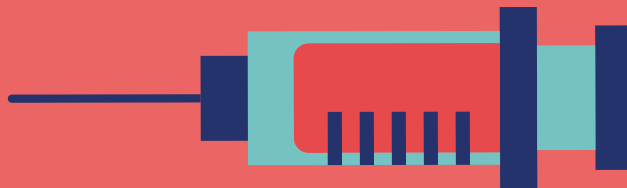
El control del niño sano es una actividad de supervisión periódica, tanto del estado de salud, como del crecimiento y desarrollo, desde que nace hasta los 5 años. Es realizada por un equipo multidisciplinario, que incluye detección precoz de problemas de salud, prevención de accidentes, aplicación de vacunas, evaluación del desarrollo psicomotor, medición de peso y talla para evaluar su crecimiento y estado nutricional; así como la orientación a padres sobre aspectos en la alimentación, estimulación temprana e higiene.

Las consultas al pediatra se van espaciando a medida que crecen:

- » Entre el año y los 2 años, cada 3 meses.
- » Entre los 2 años y los 3 años, cada 6 meses.
- » Después de los 3 años, un control anual.

Es muy importante llevar siempre la Libreta Sanitaria del niño a las consultas para que queden registrados los datos del examen clínico y vacunas para el seguimiento de su salud.

VACUNAS ENTRE EL AÑO Y LOS 5 AÑOS



AL AÑO

TRIPLE VIRAL: esta vacuna protege contra el sarampión, la rubeola y las paperas.

VACUNA CONTRA LA HEPATITIS A: única dosis para proteger al hígado de una infección que produce el virus de la hepatitis A.

VACUNA CONJUGADA CONTRA EL NEUMOCOCO: dosis de refuerzo.

ENTRE LOS 15 Y 18 MESES

CUADRUPLE O QUINTUPLE: esta vacuna continúa el esquema iniciado con la quintuple o pentavalente. Es importante que se aplique transcurridos los 6 meses de la tercera dosis de la pentavalente. Esta vacuna protege con una bacteria responsable de varios tipos de meningitis.

POLIO: Previene la poliomielitis. Esta aplicación corresponde a la primera dosis de refuerzo.

VARICELA (a los 15 meses): esta vacuna previene contra el virus Varicela Zoster.

ENTRE LOS 6 Y 24 MESES

Todos los niños y niñas deben recibir la vacuna contra la gripe una vez al año, en una sola dosis.

VACUNA CONTRA LA FIEBRE AMARILLA (a los 18 meses): SOLO SI VAS A VIAJAR a alguna zona de riesgo como ser la provincia de Misiones y Formosa y todos los departamentos limítrofes con Brasil, Bolivia y Paraguay.

DESARROLLO DEL LENGUAJE

En niños de 1 a 4 años:

El lenguaje es el principal medio de comunicación de los seres humanos, a través de él podemos intercambiar información, mensajes, ideas y sentimientos. Es una destreza que se aprende de manera natural en los primeros años de vida, pues el niño empieza a hablar en interacción con su madre y con los adultos.

¿Cómo se desarrolla el lenguaje en los bebés?

Secuencia de desarrollo del lenguaje por edades

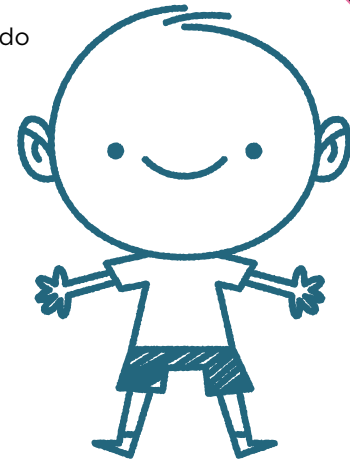
12 MESES: imita las palabras y la entonación de los adultos. Comprende órdenes y prohibiciones y dice dos o tres palabras en promedio.

18 MESES: su nivel de comprensión mejora notablemente, empieza a pedir las cosas señalando o nombrando los objetos, puede pronunciar correctamente un promedio de diez palabras, además, es capaz de señalar algunas partes de su cuerpo cuando se lo piden.

2 AÑOS: se interesa más por la comunicación verbal, ya es capaz de expresar frases de dos a tres palabras y utilizar algunos pronombres personales (mío, tú, yo).

3 AÑOS: existe un incremento rápido del vocabulario, cada día aprende más palabras, su lenguaje ya es comprensible. El uso del lenguaje es mayor y lo utiliza al conversar con los demás o cuando está solo.

4 AÑOS: su vocabulario sigue desarrollándose, utiliza pronombres, verbos, artículos. Esta edad es caracterizada por las preguntas ¿qué es? ¿Por qué? ¿Para qué?

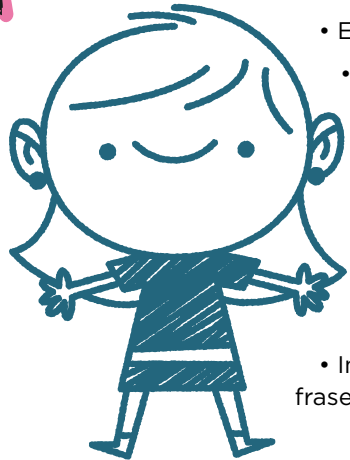




Este es el proceso normal del desarrollo del lenguaje en los niños. Sin embargo, es posible que algunos salgan de los estándares establecidos, ya que cada niño es diferente como también su entorno.

Cómo estimular su lenguaje:

- Hablá y comunícate con tu bebé. Él empezará a conversar con vos por medio de balbuceos, sonidos y luego palabras.
- Respondé verbalmente y con mucho afecto a los sonidos producidos por tu bebé.
- Hacé juegos de labio para que él lo imite, hacé sonidos y soplos, imitá y reforzá también los sonidos producidos por el bebé tratando de estimular la producción de palabras. Por ejemplo, si dice “ma”, decí “ma”.... ¡imamá!”.
- Poné énfasis al vocalizar las sílabas o palabras, la articulación debe ser clara y lenta.
- Enseñale canciones sencillas y cortas acompañadas de gestos y palmadas.
- Enséñele cómo se llaman lo objetos que señala o los que le interesan.
- Jugá a producir sonidos onomatopéyicos (sonidos de animales perro, gato, pato, etc.).
 - Mostrale láminas, fotos, cuentos, para aumentar su vocabulario.
 - No corrijas al niño cuando no pronuncia adecuadamente las palabras. Evitá decir: “No, así no se dice, es así...”. Es suficiente con que te escuche pronunciar dicha palabra de la manera correcta y que intente hacerlo. Con el tiempo irá mejorando, no lo presiones.
- Incentivalo a comunicarse, a pedir las cosas a través de palabras o frases. No olvides felicitarlo y mostrarte contenta cuando logra hacerlo.



Audición:
Antes del ingreso
a jardín de 5 años le
solicitarán un estudio para
saber cuánto escucha
Esa práctica es la
audiometría.

SALUD BUCAL

Consejos respecto al niño:



- No compartir utensilios con el bebé.
- No chupar el chupete ni la mamadera.
- No darle de beber gaseosas o jugos artificiales.
- No permitir al bebé que duerma con la mamadera en la boca.
- No endulzar el chupete ni la mamadera.
- Higienizar la boca del bebé desdentado con gasa o un cepillo de silicona.
- A partir de la aparición del primer diente, cepillarlo.
- Recordar que la consulta con el odontólogo debe realizarse ANTES de que aparezca el primer diente en la boca del niño.
- Eliminar el uso del chupete y mamadera antes de los 2 años de edad.



LA VISION DE NIÑOS Y BEBÉS

La salud de los ojos necesita de atención y control

La detección temprana de los problemas de visión de los niños es importante para su corrección futura. Por eso, si creés que tu hijo no ve correctamente, consultá con su especialista lo antes posible. Estar atento a cualquier señal que indique una visión deficiente podrá ahorrarle problemas en el presente y en el futuro. Los especialistas en oftalmología recomiendan que la vista del niño sea revisada con regularidad. En principio, debe ser su pediatra quien realice los controles iniciales.

Cómo detectar problemas de visión

Cuando nacen, los bebés ya reciben un examen completo de la morfología ocular. Más adelante, es aconsejable que los niños pasen su primera revisión completa de los ojos a los tres años. A partir de esa edad, conviene que un oftalmólogo le explore el fondo del ojo y calibre su agudeza visual.

Señales de alerta

- ✓ Se sienta muy cerca de la televisión.
- ✓ Se queja constantemente de dolor de cabeza y de ojos cansados.
- ✓ Escribe cada vez más cerca del papel.
- ✓ Sente dificultad de leer a distancia, entorna los ojos para ver algo que está alejado.
- ✓ Pierde el interés por la lectura y los estudios.
- ✓ Tiene dificultad para correr o demuestra cierta torpeza en los movimientos.
- ✓ Presenta excesivo lagrimeo y escozor en los ojos.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR



Es en el hogar donde la familia suele pasar la mayor parte de tiempo, y es allí donde también existen posibilidades de que surja algún accidente doméstico de cualquier tipo. Los niños son quienes los sufren con mayor frecuencia. Es que las características propias de la etapa infantil los convierte en los más indefensos y vulnerables.

Las estadísticas demuestran que es en los hogares donde los niños de hasta 4 años sufren los accidentes en mayor medida. Los más frecuentes son caídas, golpes, cortes, quemaduras y ahogos.

El primer paso y el más importante es realizar un análisis integral de riesgos en tu casa para detectar vulnerabilidades en materia de seguridad. Una vez extremados los cuidados, seguí estos consejos:

✓ Dejá a mano los números telefónicos de emergencia (107 – 911).

✓ Guardá bien los objetos puntiagudos, armas de fuego, medicamentos o productos tóxicos (de limpieza, por ejemplo).

✓ No dejes solos a los chicos en la cocina, ni dejes elementos cortantes sobre las mesadas.

✓ No dejes solos a los chicos en el cuarto de baño ni a cuidado de otra persona menor de edad, controlá la temperatura del agua de la bañera.

✓ No tengas en brazos al niño mientras cocinás.

✓ No le permitas la manipulación de objetos pequeños que puedan ser tragados fácilmente o inhalados.

✓ Cuidado con los aparatos eléctricos como calefactor, ventilador, horno, plancha, batidora, etc. Los niños no deben jugar con bolsas de plástico ni con juguetes que no sean adecuados para su edad.

✓ Colocá puertas, trabas o rejas en las escaleras para evitar que los niños puedan subir o bajar solos.

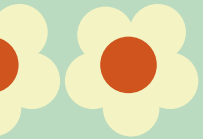
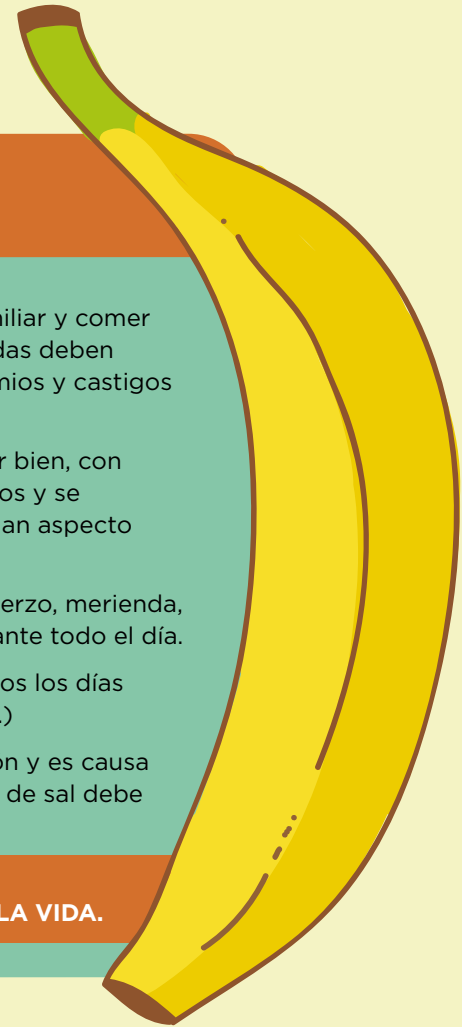
✓ Protegé los enchufes con tapas aislantes.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- A partir del año de vida, los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia. Las comidas deben desarrollarse en un ambiente agradable y placentero evitando premios y castigos relacionados con la alimentación.
- Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, ayudándoles a que conozcan y prueben otros alimentos y se acostumbren a ellos, ofrecerles variedad en las comidas y que tengan aspecto atractivo.
- Distribuir sus alimentos en varias comidas al día, desayuno, almuerzo, merienda, cena y una o dos colaciones. Ofrecerles de beber agua potable durante todo el día.
- Para evitar enfermedades es importante cuidar la higiene de todos los días (lavarse las manos antes de comer y cepillarse los dientes después.)
- El consumo de golosinas y gaseosas interfiere con la alimentación y es causa de falsa inapetencia y del rechazo de alimentos básicos. La adición de sal debe ser moderada.

SI EN ESTE PERÍODO SE ESTABLECEN HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES, ESTOS PUEDEN PERSISTIR A LO LARGO DE TODA LA VIDA.





CAPITULO 4

Cuidados del niño en edad escolar

¿CÓMO MANTENER UNA BOCA SANA?

CONSEJOS PARA APLICAR EN CASA Y PROTEGER LA SALUD BUCAL DE TU FAMILIA:

- Cepillarse los dientes todos los días: por la mañana y fundamentalmente a la noche antes de dormir.
- Cepillar los dientes de tus hijos menores de 8 años todos los días, luego podrán adquirir las destrezas necesarias para hacerlo solos.
- Disminuir el consumo de golosinas y azúcares, ya que el exceso de estos, aumenta el riesgo de producir caries.
- No endulzar el chupete ni la mamadera. Eliminar el uso de los mismos antes de los 2 años de edad.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Concurrir al CAPS más cercano a tu domicilio hasta lograr el Alta Odontológica y luego cada 6 meses.

De la mano del odontólogo, podrás mantener la salud bucal de tu familia.

OPCIONES Y DERECHOS QUE TIENE TU FAMILIA EN RELACIÓN A LA SALUD BUCAL:

- Participar de charlas que da el odontólogo en el Caps o escuelas.
- Solicitar al odontólogo el sellado de dientes temporarios y permanentes.
- Los niños en edad escolar pueden lograr el Alta Odontológica a través del Programa de Salud Bucal implementado en numerosas escuelas (PROSANE).
- La mamá embarazada tiene derecho a llegar al parto con su boca sana a través del Programa de Salud Bucal de la paciente Embarazada.



CUATRO PASOS PARA AYUDAR A CUIDAR TU BOCA, DIENTES Y ENCÍAS:

- Cepíllate los dientes, por lo menos dos veces al día con crema dental con flúor durante al menos dos minutos, especialmente al levantarte por la mañana y antes de acostarte.
- Usá hilo dental diariamente, normalmente antes de acostarse.
- Visitá al dentista cada 6 meses para un examen oral y limpieza profesional.

¿CUÁL ES EL MODO CORRECTO DE CEPILLARSE?

- Limpiá las superficies externas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores.
- Limpiá las superficies internas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores.
- Limpiá las superficies de masticación.
- Para tener un aliento más fresco, no olvides cepillarse también la lengua.



Incliná el cepillo a 45° contra el borde de la encía.



Cepillá suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes por vez con un movimiento de adelante hacia atrás.



Incliná el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Hacé varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.



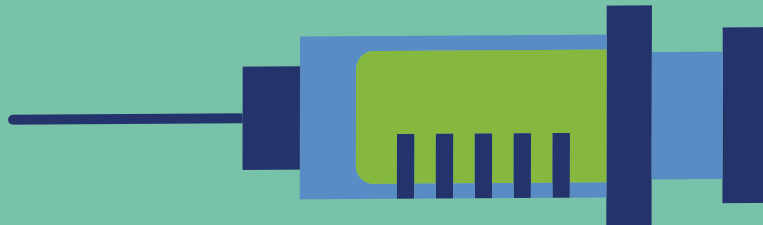
Colocá el cepillo sobre la superficie masticatoria y hacé un movimiento suave de adelante hacia atrás.



Cepillá suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.



VACUNAS EN EDAD ESCOLAR



ANTES DE INGRESAR A PRIMER GRADO

Entre los 5 y 6 años los niños y niñas deben recibir las siguientes vacunas:

POLIO: previene la poliomielitis. Esta aplicación corresponde a la segunda dosis de refuerzo.

TRIPLE VIRAL: esta vacuna protege contra el sarampión, la rubeola y las paperas.

TRIPLE BACTERIANA: esta vacuna protege contra la difteria, el tétanos y la tos convulsa.

A LOS 11 AÑOS DEBEN APLICARSE:

HEPATITIS B (son 3 dosis): al mes de la primera dosis se da la segunda, y a los 6 meses de la primera, se da la tercera. Es necesario iniciar o completar el esquema según corresponda antes de que termine la primaria. Si se recibió el esquema durante la infancia no es necesario volver a vacunarse.

TRIPLE VIRAL: previene contra el sarampión, la rubeola y las paperas. Es necesario iniciar o completar el esquema antes de terminar la primaria. Si ya se había recibido durante la infancia no es necesario volver a vacunarse.

TRIPLE BACTERIANA ACELULAR: esta vacuna protege contra la difteria, el tétanos y la tos convulsa.

VACUNA CONTRA EL VPH: esta vacuna es solo para niñas, se aplica la primera dosis y luego a los 6 meses la segunda. Ayuda a prevenir el cáncer de cuello de útero.

VACUNA CONTRA LA FIEBRE AMARILLA (a los 18 meses): SOLO SI VAS

A VIAJAR a alguna zona de riesgo como ser la provincia de Misiones y Formosa y todos los departamentos limítrofes con Brasil, Bolivia y Paraguay.



PEDICULOSIS

¿Qué son los piojos?

Son pequeños insectos parásitos con 6 patas, sin alas, de entre 2 a 4 mm, que viven exclusivamente sobre la cabeza de los humanos y se alimentan de sangre.

¿Cómo se contagian?

Los piojos no son capaces de saltar ni volar. El contagio se produce mediante el contacto de una persona infectada con este parásito o con algunos de los elementos de uso personal donde se encuentra el parásito adulto.

¿Cómo se tratan?

- Lavar el cabello en forma habitual y secarlo con una toalla.
- Agitar bien la loción de PERMETRINA antes de cada uso para mezclar uniformemente el medicamento.
- Mantener los ojos cerrados.
- Aplicar la loción detrás de las orejas y en la parte posterior del cuello y luego cubrir con una toalla todo el cabello y el cuero cabelludo. Dejar actuar por 10 minutos.
- Enjuagar el cabello y cuero cabelludo con agua tibia. Secar y peinar.
- Lavarse las manos cuidadosamente después de seguir los pasos de aplicación y enjuague.
- Usar un peine fino para remover los piojos y liendres muertas después este tratamiento. Si se observan piojos vivos en la cabeza 7 días o más después del tratamiento repetir todo el proceso.

The background of the infographic is a light beige color with a radial pattern of thin lines emanating from the center. Surrounding the central text are various colorful icons of sports equipment: a blue volleyball, an orange tennis racket, a white shuttlecock, a red and white football, a black and white checkered flag, a pink dumbbell, a blue ice skate, a pink tennis racket, a yellow tennis ball, a blue water bottle, an orange soccer ball, a red location pin, a blue jump rope, a black barbell, an orange basketball, a pink soccer cleat, a black and white soccer ball, a pink golf club, and a blue coiled rope.

LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de los niños a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable.

Es vital que desde la infancia los padres estimulen la actividad física, ya que permitirán que los niños crezcan sanos.

LOS NIÑOS QUE PRACTICAN ALGÚN DEPORTE:

- Fortalecen su autoestima
- Desarrollan músculos y huesos fuertes
- Aprenden a controlar de mejor forma sus emociones
- Mantienen un peso adecuado y previenen la obesidad
- Mejoran su calidad del sueño
- Disminuyen los riesgos de padecer Diabetes Infantojuvenil
- Desarrollan habilidades sociales

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La salud y el bienestar físico dependen en gran parte de nuestra forma de comer. Los niños deben aprender que la alimentación es importante para llevar una vida saludable.

- ✓ **NO EXISTEN ALIMENTOS “MALOS” NI “BUENOS”**, sino formas buenas y malas de combinarlos. Adaptá las cantidades a la edad y al desarrollo físico del niño.
- ✓ **OFRECÉ AL NIÑO FRUTAS Y VERDURAS** de temporada diariamente, que aportan a su organismo vitaminas, minerales, fibra y agua.
- ✓ **TRES O CUATRO PORCIONES AL DÍA DE LECHE, YOGUR Y QUESOS** sirven para incorporar el calcio que los huesos y dientes, en pleno desarrollo, necesitan. Las opciones descremadas aportan la misma cantidad de calcio que las enteras.
- ✓ **SON SALUDABLES LOS ACEITES DE GIRASOL, MAÍZ, OLIVA**. Es recomendable incorporarlos a las preparaciones en crudo, en pequeñas cantidades.
- ✓ **DOS PORCIONES MODERADAS AL DÍA DE CARNES Y HUEVOS** son suficientes para aportar al organismo, la cantidad de proteínas que los niños necesitan. El pescado, la carne vacuna, el pollo y los huevos tienen la misma calidad nutricional.
- ✓ **EL PAN, EL ARROZ, LAS PASTAS, LAS PAPAS, LAS LEGUMBRES Y LOS CEREALES APORTAN LA ENERGÍA** que el niño necesita diariamente. Si comprás productos integrales, le aportarás fibra que es beneficiosa para su funcionamiento intestinal.
- ✓ **UNA BUENA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE**. Para beber, preferir agua siempre que sea segura. Los jugos naturales pueden brindarse al niño sin el agregado de azúcar. Los jugos artificiales utilizarlos de manera ocasional.
- ✓ **ALIMENTACIÓN VARIADA**. Programá una alimentación que incluya alimentos de todos los grupos, sin abusar de ninguno de ellos. Tomá como referencia la “Gráfica de la Alimentación Diaria” de la página siguiente.

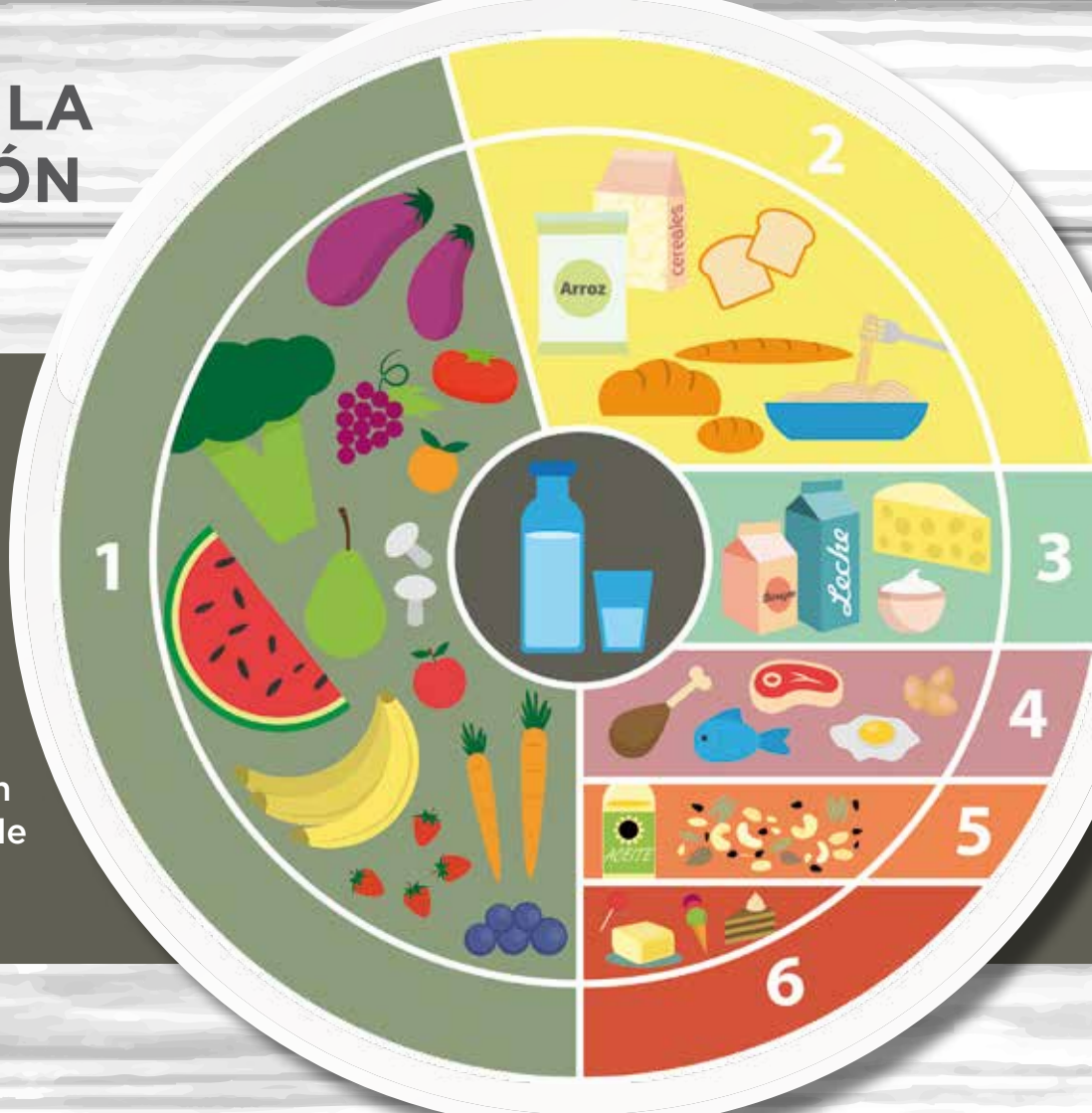


GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Consumir diariamente alimentos de los grupos 1 al 5.

Los alimentos del grupo 6 deben consumirse de manera ocasional y en pequeñas cantidades.

Consumir una proporción adecuada de alimentos de cada grupo.





GRUPO 1 | VERDURAS Y FRUTAS

Aportan vitaminas, minerales, agua y fibras.

GRUPO 2 | LEGUMBRES, CEREALES, PAN, PASTAS

Aportan energía.

GRUPO 3 | LECHE, YOGURES Y QUESOS

Aportan proteínas y calcio.

GRUPO 4 | CARNES Y HUEVOS

Aportan proteínas y hierro.

GRUPO 5 | ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

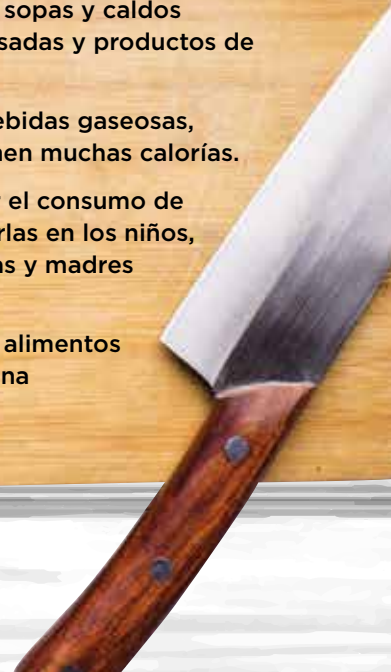
Fuentes de energía concentrada.

GRUPO 6 | DULCES Y GRASAS

Brindan energía pero no nutrientes.

PARA LOGRAR QUE NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA SEA SALUDABLE, TENEMOS QUE:

- Cocinar los alimentos preferentemente a la plancha, parrilla, al vapor o hervidos.
- Consumir las carnes completamente cocidas.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Moderar el consumo de sopas y caldos concentrados, salsas envasadas y productos de copetín salados.
- Evitar el consumo de bebidas gaseosas, son muy azucaradas y tienen muchas calorías.
- En los adultos disminuir el consumo de bebidas alcohólicas. Evitarlas en los niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- Cuidar la higiene de los alimentos es parte fundamental de una alimentación saludable.



OBESIDAD INFANTIL

¿QUÉ ES LA OBESIDAD INFANTIL?

Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo. Se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20 por ciento o más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo del niño o niña en cuestión.

NIÑOS CON SOBREPESO

Para los expertos en nutrición infantil, lo que importa no es que el niño esté gordo o delgado. Lo que interesa es que el niño esté sano.

QUÉ Y CUÁNTA CANTIDAD DEBE COMER UN NIÑO

No existe una cantidad exacta de comida que debe consumir un niño. Cada niño es un mundo distinto. Sus deseos y necesidades son diferentes. Por eso, es el niño el que puede decir, con exactitud, cuánto puede comer. Y no se puede obligarle a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Usualmente, los niños comen más que las niñas, sin embargo, en cuestión de apetito no se puede generalizar.

LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

- ✓ 200 mil tucumanos la padecen
- ✓ El 15% de ellos son Obesos Mórbidos
- ✓ El 11% de niños/as y adolescentes entre 5 y 19 años son obesos

*AMA 2013 (Asociación Americana de Medicina)



COMPLICACIONES EN CHICOS CON OBESIDAD

Disminución de la autoestima

Depresión

Aumento de colesterol malo y triglicéridos

Apnea del sueño

Acentuación de desviaciones de la columna

Problemas cardíacos

Desarrollo puberal acelerado y crecimiento de talla



Problemas respiratorios

Pie plano

Problemas en hígado y riesgo de diabetes

Estrías en la piel

Aumento de lesiones en articulaciones

Dolores óseos

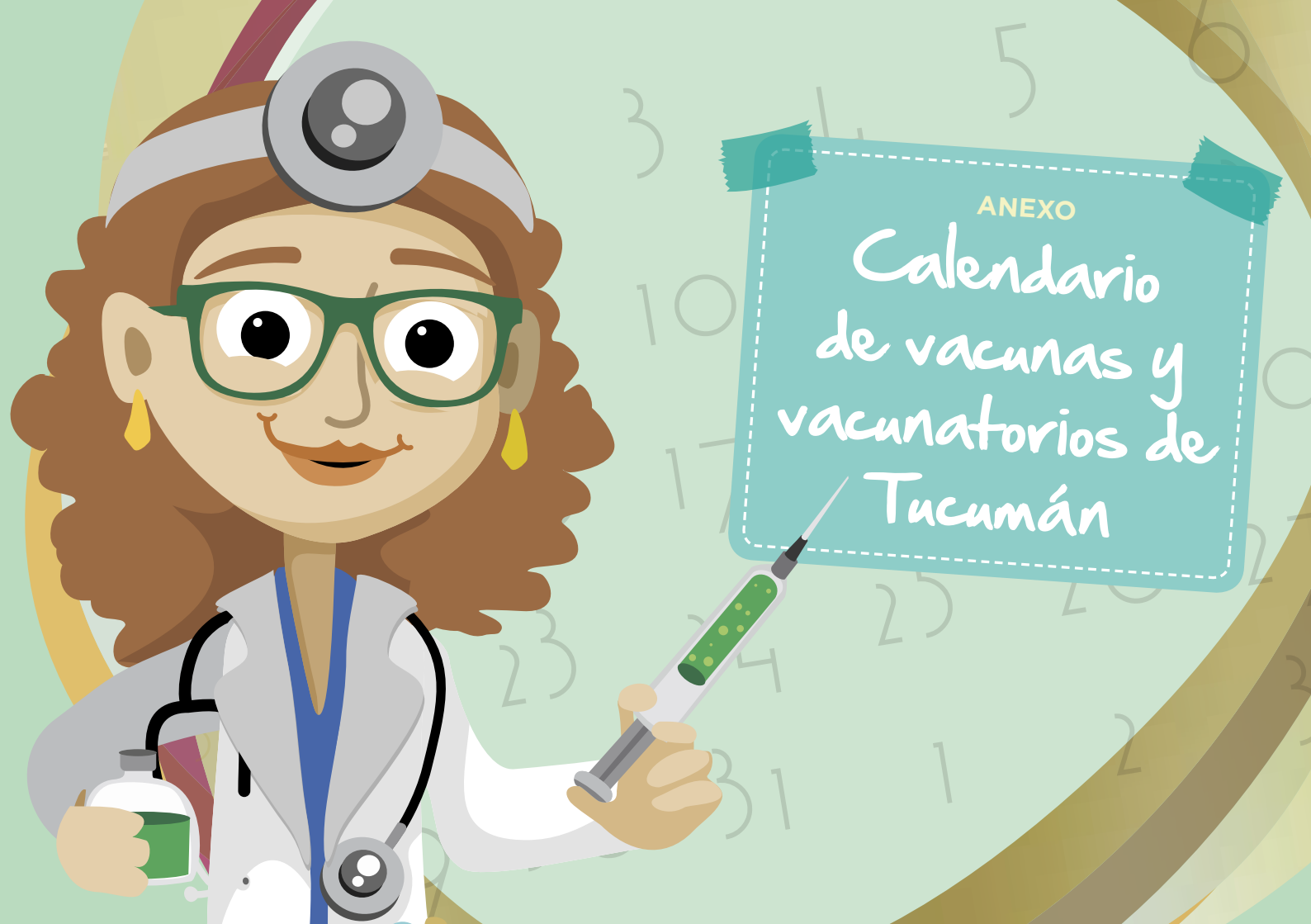
CONSULTAS EN INFORMES:

En tu CAPS mas cercano o al e-mail:
programa.obesidad.tucuman@gmail.com

¡Acordate!
Es conveniente que
toda tu familia tenga
las vacunas al día.



Buscá en el anexo los vacunatorios de la provincia.



ANEXO

Calendario de vacunas y vacunatorios de Tucumán

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN DE LA REPÚBLICA ARGENTINA 2016

Edad	Vacunas	1	2	3	4	Polio		7	8	9	10	11
		BCG	Hepatitis B (HB)	Neumococo Conjugada	Quintuple Pentavalente (DTP-HB-Hib)	5 IPV	6 OPV	Quintuple	Antigripal	Hepatitis A (HA)	Triple Viral (SRP)	Varicela
Recién nacido		Única dosis (A) ☐	Dosis neonatal (B) ☐									
2 meses				1ª dosis ☐	1ª dosis ☐	1ª dosis ☐		1ª dosis (D) ☐				
3 meses												
4 meses				2ª dosis ☐	2ª dosis ☐	2ª dosis ☐		2ª dosis (E) ☐				
5 meses												
6 meses					3ª dosis ☐		3ª dosis ☐		Dosis anual (F) ☐			
12 meses				Refuerzo ☐						Única dosis ☐	1ª dosis ☐	
15 meses												Única dosis ☐
15 a 18 meses							1º Refuerzo ☐					
18 meses												
24 meses												
5-6 años (ingreso escolar)							2º Refuerzo ☐				2ª dosis ☐	
11 años											Iniciar o completar esquema (I) ☐	
A partir de los 15 años												
Adultos			Iniciar o completar esquema (C) ☐									
Embarazadas									Una dosis (G) ☐			
Puerperio									Una dosis (H) ☐		Iniciar o completar esquema (I) ☐	
Personal de Salud									Dosis anual ☐			

☐

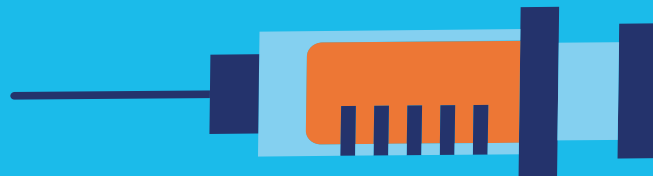
A cartoon illustration of a young boy with brown hair and freckles, smiling. He is wearing red shorts. A white thermometer is in his mouth, with a red line indicating a high temperature. The background consists of horizontal blue and white stripes.

18	19
Fiebre	Fiebre
Amarilla	Hemorrágica
(FA)	Argentina (FHA)

- (A) Antes de egresar de la maternidad.
- (B) En las primeras 12 horas de vida.
- (C) Vacunación Universal: si no hubiera recibido el esquema completo, deberá completarlo. En caso de tener que iniciar: aplicar primera dosis, segunda dosis al mes de la primera y tercera dosis a los seis meses de la primera.
- (D) La primera dosis debe administrarse antes de las 14 semanas y 6 días o tres meses y medio.
- (E) La segunda dosis debe administrarse antes de las 24 semanas o los 6 meses de vida.
- (F) Deberán recibir en la primo vacunación 2 dosis de vacuna separadas al menos por 4 semanas.
- (G) En cada embarazo deberán recibir vacuna antigripal en cualquier trimestre de la gestación.
- (H) Puérperas deberán recibir vacuna antigripal si no la hubiesen recibido durante el embarazo, antes del egreso de la maternidad y hasta un máximo de 10 días después del parto.
- (I) Si no hubiera recibido dos dosis de Triple viral o una dosis de Triple viral + 1 dosis de Doble viral, después del año de vida para los nacidos después de 1965.
- (J) Aplicar en cada embarazo después de la semana 20 de gestación.
- (K) Se indica a personal de salud que asiste a niños menores de 12 meses.
- (L) Residentes en zona de riesgo.
- (M) Residente en zona de riesgo único refuerzo a los 10 años de la primera dosis.
- (N) Residentes o trabajadores con riesgo ocupacional en zona de riesgo y que no hayan recibido anteriormente la vacuna.

- (1) BCG: Tuberculosis (formas invasivas).
- (2) HB: Hepatitis B
- (3) Previene la meningitis, neumonía y sepsis por neumococo.
- (4) DPT-HB-HiB: (Pentavalente) difteria, tétanos, tos convulsa, Hepatitis B, Haemophilus influenzae b.
- (5) IPV (Salk) Poliomielitis inactivada.
- (6) OPV (Sabin) Poliomielitis Oral.
- (7) Rotavirus.
- (8) Antigripal
- (9) HA: Hepatitis A
- (10) SRP: (triple viral) sarampión, rubeola, paperas.
- (11) Varicela
- (12) DPT-HiB: (cuádruple) difteria, tétanos, tos convulsa, Haemophilus influenzae b.
- (13) DTP: (Triple bacteriana celular) difteria, tétanos, tos convulsa.
- (14) Dtpa: (Triple bacteriana celular) difteria, tétanos, tos convulsa.
- (15) VPH: virus papiloma humano.
- (16) Dt: (Doble bacteriana) difteria, tétanos.
- (17) SR: (Doble viral) sarampión, rubeola.
- (18) FA: Fiebre amarilla.
- (19) FHA: Fiebre hemorrágica argentina.

VACUNATORIOS DE LA PROVINCIA DE TUCUMÁN



VACUNATORIOS PÚBLICOS:

» CAPS, CAC, CIC

» **Hospitales del interior y grandes hospitales:**

- **Hospital del Niño Jesús:** Pje. Hungría 750
- **Hospital Dr. Nicolás Avellaneda:** Catamarca 2000
- **Hospital Néstor Kirchner:** Mendoza 128/140
- **Hospital Eva Perón:** Ruta 9 y calle El Carmen, Banda del Río Salí
- **Hospital Miguel Belascuain:** San Luis 170, Concepción
- **Vacunatorio de la Familia:**
Avda. Mate de Luna 1935; de 8 a 19 hs.

VACUNATORIOS PRIVADOS PARA TODA LA COMUNIDAD:

- » **Mutualidad Provincial:** Ayacucho 179 - De 8 a 12 hs.
- » **Gálvez:** Avda. Alem 160 - De 8 a 12 y de 16 a 20 hs.
- » **ASUNT:** Chacabuco 42 - De 8 a 19 hs.
- » **UTA:** Laprida 366 - De 9 a 12 y de 17 a 20 hs.

» **Prensa:** Junín 754 - De 9 a 12.30 y de 14 a 18.30 hs.

» **Calidad de Vida:** Monteagudo 369 - De 7.30 a 13.30 hs.

» **Divino Niño:** Yerba Buena. Martín Fierro 350 - De 17 a 20 hs.

» **CEIVAC - San Miguel de Tucumán:**

- San Juan 885 - Lunes a viernes de 9 a 13 y de 16.30 a 20.30; sábados de 9 a 13 hs.
- Santiago 118 - Lunes a viernes de 9 a 13 y de 16.30 a 20.30; sábados de 9 a 13 hs.

» **CEIVAC - Yerba Buena:**

Bartolomé Hernández 39 (altura Av. Aconquija al 400) - Lunes a viernes de 9 a 13 y de 16.30 a 20.30; sábados de 9 a 13 hs.

» **CEIVAC - Concepción:**

Nicolás Avellaneda 174 - Lunes a viernes de 9 a 13 y de 16.30 a 20.30; sábados de 9 a 13 hs.

AUTORIDADES

GOBERNADOR DE LA PROVINCIA DE TUCUMÁN

Dr. Juan Luis Manzur

MINISTRA DE SALUD PÚBLICA

Dra. Rossana Chahla

SECRETARIO EJECUTIVO MÉDICO

Dr. Gustavo Vigliocco

SECRETARIO EJECUTIVO ADMINISTRATIVO CONTABLE

CPN Jose Gandur

SUB SECRETARIOS DE ESTADO

Dra. Lucia Mabel Cebe

Dr. Alfredo Bunader

Esta publicación, elaborada por el Ministerio de Salud Pública de la Provincia de Tucumán, tiene la finalidad de dar información y consejos útiles para el cuidado de la salud de mujeres embarazadas, niñas y niños de hasta 11 años.



www.msptucuman.gov.ar



Ministerio de Salud Pública Tucumán



@msaludtuc



SALUDPUBLICATUCUMAN



Salud Escucha: 0800 4444 999

sumar



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN