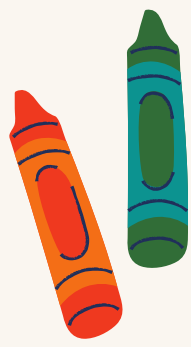


Guía sobre cómo sobrevivir a los primeros años de escuela infantil



Posdata Tu Pediatra



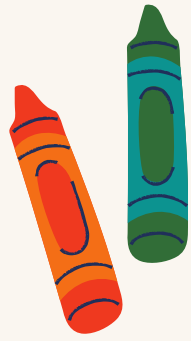
Antes de nada...

Las escuelas infantiles son una realidad social actual.

El primer año de escuela infantil brinda a los niños sociabilización, aprendizaje, diversión, en general es una experiencia positiva.

Pero tiene otra cara más oscura:

- Mayor incidencia de enfermedades infecciosas agudas.
- Aumentan esas infecciones en los contactos cercanos (padres y hermanos).
- Mayor uso de antibióticos.
- Una mayor pérdida de horas de trabajo de los padres.

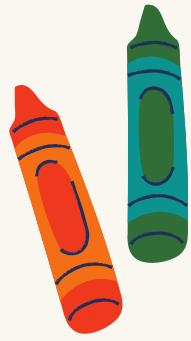


¿Por qué aumentan de infecciones en etapa escolar?

En las escuelas infantil es imposible evitar la exposición a bacterias, virus o parásitos.

Además tenemos características propias de la infancia que favorecen el contagio:

- Mayor contacto.
- El sistema inmune es más inmaduro.
- Contagian durante más días: 2-3 semanas.



Los microbios...

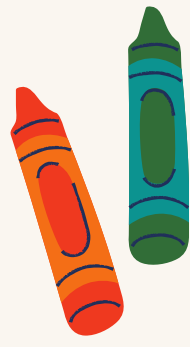
Los microbios están en todas partes.

Se pueden transmitir:

- por vía aérea: saliva, tos, estornudo.
- por contacto.

Pueden llegar a las manos y a los objetos que manipulan los niños.

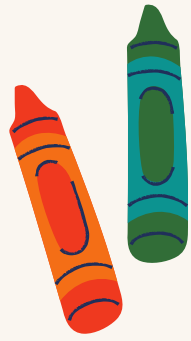
También con frecuencia, nos tocamos los ojos, la nariz y la boca sin darnos cuenta y por ahí pueden entrar a nuestro cuerpo los microbios y producir enfermedades.



Virus o Bacteria

En la práctica, la mayor diferencia es que las bacterias se tratan con los antibióticos y los virus no.

La mayor parte de las infecciones suelen ser víricas. Y en general, las infecciones víricas son más habituales y más benignas que las bacterianas.

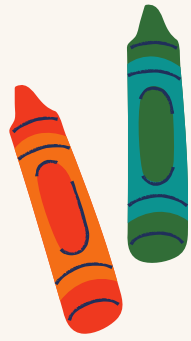


Tiempo de evolución

Cada tipo de infección tiene un tiempo de evolución distinto.

En ocasiones tendréis la sensación de que no llegan a desaparecer los síntomas y están siempre malitos.

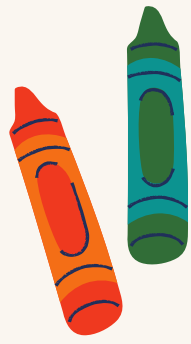
Ejemplo: si tenemos un catarro con mocos y tos, puede que la congestión y la tos no desaparezca hasta 3 semanas después, pero antes de que hayan desaparecido, el niñ@ entra en contacto con otro virus y comienza un nuevo cuadro de catarro. Hemos tenido dos procesos distintos, pero la sensación de que siempre tiene mocos, es real.



¿Podemos hacer algo?

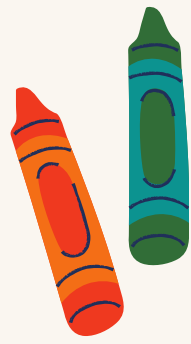
Lo más importante es informarse y conocer el porqué de esta nueva realidad y adaptarnos (ajustar expectativas):

- Adquirir nuevos conocimientos y herramientas.
- Poner en marcha medidas preventivas.
- Saber cuándo debo acudir al pediatra.



Índice

1. Fiebre.
2. Tos y mocos.
3. Vómitos y diarrea.
4. Prevención.
5. Cuándo no debe acudir a la escuela.



1. Fiebre

¿Qué es la fiebre?

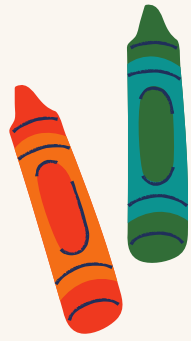
- Aumento de temperatura del cuerpo $>38^{\circ}\text{C}$ axilar o $38,5^{\circ}\text{C}$ rectal.
- No es una enfermedad.
- Respuesta natural a las infecciones.

¿Por qué se produce?

- Para ayudarnos a activar las defensas.
- Lo importante no es la fiebre sino lo que la produce.

¿Qué riesgos tiene la fiebre?

- Por sí sola no produce daño (ni en las neuronas, ni sordera, ni ceguera, ni meningitis, ni convulsiones).
- Incomodidad.



¿Método más fiable para la medición?

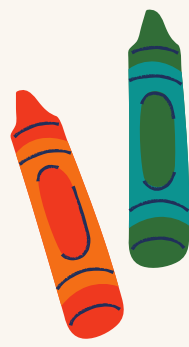
- Termómetro digital

¿Cómo se trata la fiebre?

- La fiebre no se trata.
- **OBJETIVO:** tratar el malestar.
- La respuesta al antitérmico no es indicador de gravedad.

Medidas generales:

- Ofrecerle agua con frecuencia.
- No abrigar ni desnudar demasiado.
- Se puede dar un baño con agua tibia.
- No debemos dar friegas de alcohol ni baños de agua fría.

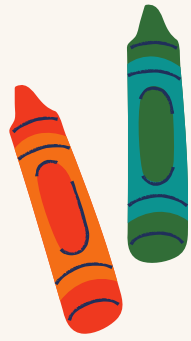


Paracetamol / Ibuprofeno:

- Se recomienda administrar ante una T^a mayor de 38-38,5°C para mejorar el estado general.
- Comenzar por paracetamol, mejor tolerancia, menos efectos adversos.

¿Debo alternar los antitérmicos?

- No está demostrado que esta estrategia sea más eficaz.
- Ofrecer dieta normal y no forzar a comer.
- No tiene que estar en la cama. Puede salir y jugar si le apetece.
- Si vomita el fármaco antes de 15 min se puede volver a dar.
- No hay que despertar si está dormido/a para darle el antitérmico.



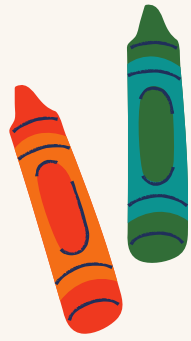
Mitos sobre la fiebre

El objetivo al tratar la fiebre no debe ser normalizar la temperatura, sino reducir el malestar que la acompaña.

Si vomita el fármaco antes de 15 minutos después de tomarlo se puede volver a dar. Si ha pasado más tiempo, no hace falta.

No hay que despertar al niño/a si está dormido/a para darle el antitérmico.

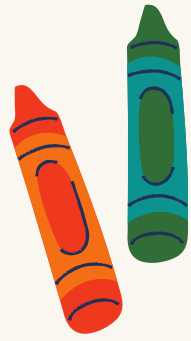
No se deben alarmar si después del antitérmico la fiebre baja poco. Si con esa bajada el niño/a ya se siente mejor, es suficiente.



Consultar si:

Consultar si:

- Tiene menos de 3 meses.
- La fiebre dura más de 48 horas.
- Sube a más de 40°C.
- Rechaza la alimentación y sobre todo los líquidos.
- Si el niño/a está adormilado/a o muy irritable.
- Si tiene mal aspecto general o le cuesta respirar.
- Si le aparecen manchas en la piel.
- Si tiene convulsiones.
- Si hay algún otro motivo que no se vea común y nos preocupe.



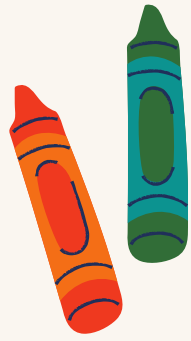
2. Tos y mocos

¿Para que sirven los mocos?

- Tienen una acción hidratante, defensiva y lubricante.
- Habitualmente se produce en pequeña cantidad.
- En infecciones, aumenta su producción.

¿Y por qué son verdes?

- Nuestro cuerpo se defiende de los virus con glóbulos blancos que destruyen los gérmenes al producir una potente sustancia llamada 'peroxidasa' que tiñe el moco de verde.



¿Qué es la tos?

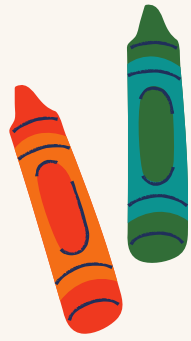
- Mecanismo de defensa del aparato respiratorio.
- Sirve para eliminar secreciones y cuerpos extraños.
- Mantiene limpia y abierta la vía aérea.
- Varía su tono y característica según la parte inflamada.

¿Por qué se produce?

- La causa mas frecuente son las infecciones de vías respiratorias superiores (catarros).
- Por virus.

¿Cuánto dura?

- Se resuelve sin medicación en una o dos semanas.



¿Qué hay que vigilar?

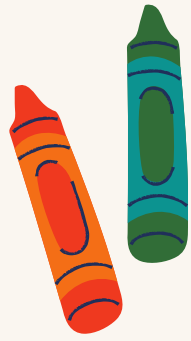
- Dificultad para respirar: se marcan las costillas y se hunde el pecho.

¿Hay tratamientos para los mocos y la tos?

- En niñ@s NO está demostrado que sean eficaces, y los riesgos superan a los posibles beneficios.

Medicamentos: antihistamínicos, mucolíticos, expectorantes o descongestivos nasales, NO indicados especialmente en menores de 6 años.

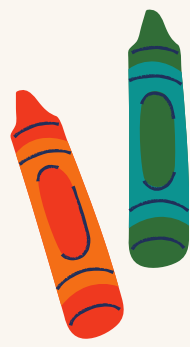
Los antibióticos NO están indicados en el tratamiento de los catarros porque no son eficaces (VIRUS).



¿Qué hacer con los mocos y la tos?

Medidas generales:

- Lavado nasal con suero salino fisiológico (agua marina).
- Buena hidratación.
- Se puede humidificar el ambiente .
- Evitar exposición al humo del tabaco.
- Buscar el mayor confort del niño mientras sus defensas luchan contra la infección y superan el cuadro.



3. *Vómitos y diarrea*

¿Qué es la gastroenteritis aguda?

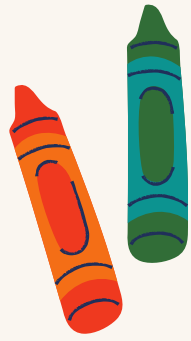
- Diarrea aguda: aparición brusca de heces blandas o líquidas en mayor número o cantidad de la habitual.
- Acompañada de: náuseas, vómitos, fiebre, dolor abdominal de tipo retortijón, disminución del apetito.

¿Cuánto dura?

- Dura 1-2 semanas.

¿Cuál es la causa?

- La causa más frecuente es infecciosa. Sobre todo la causan virus, menor proporción bacterias o parásitos.



¿Color de las deposiciones?

- Normal: verdes, marrones, amarillas
- No normal: negro o blanco

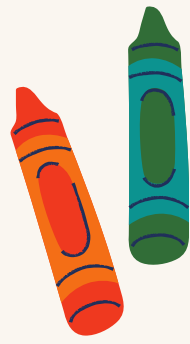
¿Está recomendado cortar la diarrea?

- No

¿Cuál es la complicación más frecuente?

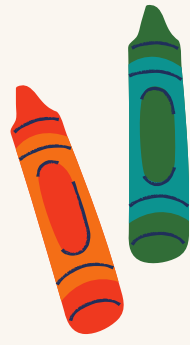
- Deshidratación: Boca seca, mucha sed, orina escasa, llanto sin lágrimas, ojos hundidos, pérdida de peso.

El pilar fundamental es una buena hidratación.



¿Cómo asegurar una correcta hidratación?

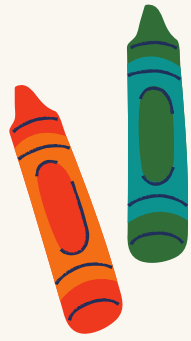
- Líquidos abundantes.
- Debe tomar soluciones de rehidratación oral tras cada deposición o vómito.
- Comida normal, sin forzar.
- No se recomiendan zumos con alto contenido en azúcar, bebidas para deportistas, ni soluciones de casa.
- Seguir con lactancia materna o con la leche habitual.
- Se deben evitar alimentos ricos en grasas o en azúcar.



4. *Prevención*

¿Cómo prevenir las infecciones?

- Medidas básicas de higiene y convivencia que pueden evitar que enfermemos o que la infección se extienda a más personas.
- La lactancia materna (siempre que se quiera y sea posible).
- Vacunación: es la mejor manera de prevenir ciertas enfermedades.
- Descanso y alimentación suficiente.
- Respetar el periodo de convalecencia tras una enfermedad.
- El lavado de manos es fundamental.
- La higiene ambiental, ventilación escuela, vivienda.
- Evitar exposición humo de tabaco.



5. *Cuándo no deben acudir a la escuela*

- Fiebre
- Vómitos en las 24 horas previas
- Irritabilidad
- Úlceras en la boca
- Llanto persistente
- Erupción con fiebre
- Bronquitis o broncoespasmo
- Conjuntivitis
- Diarrea infecciosa
- Piojos
- Tos ferina
- **MAL ESTADO GENERAL**