

Consejos generales por tramos de edad

Actividad

- Asesorar a niños, padres y cuidadores sobre los cuidados generales de los niños.
- Describir la evolución normal y los signos de alarma ante los que consultar.

Población diana

Padres, cuidadores y niños hasta los 18 años de edad.

Periodicidad

En todos los exámenes de salud.

Herramientas

Consejos escritos para padres, acompañados de explicación verbal y resolución de dudas.

- Recién nacido (anexo 1).
- Primer año de vida (anexo 2).
- 1 a 3 años (anexo 3).
- Preescolar (3-5 años) (anexo 4).
- Escolar (6-11 años) (anexo 5).
- Adolescente (11-18 años) (anexo 6).

Justificación

La educación sanitaria y las actividades de promoción para la salud tienen como objeto proporcionar información y habilidades para favorecer la adquisición o el cambio en los comportamientos y en los hábitos personales y familiares, con el fin de disminuir la morbimortalidad a largo plazo. Resolver las inquietudes de los padres debe ser la parte central de la atención de salud prestada en cada visita.

Anexos

Anexo_1: Cuidados del recién nacido

- Baño diario aunque no se haya caído el cordón umbilical. A cualquier hora del día. Sujetar al bebé por debajo de la axila, apoyado sobre el brazo de quien lo baña.
- Comprobar siempre la temperatura del agua antes del baño. Si no se dispone de grifo mezclador, poner siempre primero el agua fría y después la caliente para evitar quemaduras.
- En los varones no se debe forzar la piel del prepucio del pene.
- Si el niño tiene la piel sensible, utilizar jabones neutros en escasa cantidad. Secar con toalla, teniendo especial cuidado con los pliegues. No utilizar bastoncillos para el oído, pues impactan el cerumen, pueden producir eccema del conducto auditivo y eventualmente, por accidente, pueden perforar el tímpano.
- El cordón umbilical se reblandece con el baño. Aunque en algunos hospitales recomiendan limpiarlo con alcohol de 70°, la higiene diaria durante el baño es suficiente. Normalmente se cae entre los 6 y 15 días de vida, puede sangrar en pequeña cantidad unos días después. Se ha de vigilar la presencia de signos de infección: mal olor, calor y enrojecimiento. No usar fajas, ni aplicar polvos de talco o cremas en esta zona.
- Cortar las uñas cuando estén largas en sentido recto, sin picos, empleando una tijera roma.
- Si el bebé tiene legañas en los ojos, se han de lavar con suero fisiológico (una gasa para cada ojo). Consultar al pediatra si el ojo está rojo por dentro.
- Si los bebés tienen secreción nasal y les cuesta respirar, lavar las fosas nasales con suero fisiológico preferentemente antes de las tomas o del sueño. Realizar el lavado con la cabeza de lado para evitar atragantamientos.
- Es normal que los recién nacidos estornuden (les ayuda a limpiar las fosas nasales), tosan o tengan hipo.
- Algunos recién nacidos tienen hinchazón en las mamas (que incluso puede perdurar hasta los 2 años) y secreción láctea; las niñas pueden tener pequeñas hemorragias vaginales y flujo en los primeros días de vida.
- Lavar las manos antes de poner al niño al pecho o de preparar biberones, y después de cambiar los pañales. No es preciso lavar el pezón para dar de mamar al niño.
- Utilizar ropa holgada, de fibra natural o algodón, que le permita moverse libremente. Lavar la ropa con jabón neutro, sin suavizante ni lejía.

Anexo_1 continuación

- Evitar cadenas, pulseras, alfileres, cintas o cordones que puedan asfixiar o pinchar al bebé.
- Nunca dejar al bebé solo en un sitio alto, como el cambiador o la cama. Ni dejarlo solo con otros niños pequeños o con animales domésticos.
- No manipular líquidos calientes u objetos peligrosos con el niño en brazos.
- No tener al bebé cerca de una fuente de calor (estufas y braseros son peligrosos).
- La cuna debe estar homologada. El colchón ha de ser duro y no se deben usar almohadas o cojines hasta los 2 años de edad (riesgo de asfixia mientras duerme).
- Poner a dormir al bebé boca arriba (postura que ha demostrado menor incidencia de muerte súbita), cambiando el lado de apoyo de la cabeza para evitar deformidades craneales. Cuando esté despierto jugar con él poniéndolo boca abajo para fortalecer la musculatura del cuello y el tronco, y que no apoye la cabeza siempre en la misma posición.
- No abrigar excesivamente al niño. La temperatura ambiente debe estar alrededor de 22 °C.
- No fumar en casa, ni en presencia de los niños.
- Las cuatro últimas medidas descritas más arriba, tienen eficacia comprobada en prevenir la muerte súbita del lactante.
- El uso del chupete se recomienda una vez ya establecida la lactancia (primer mes), para evitar que interfiera con ella. Parece que disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante. Es recomendable su retirada alrededor de los 2 años, entre otros motivos para evitar deformidades dentales.
- Durante los primeros días de vida son habituales las visitas. Es conveniente dosificarlas hasta la recuperación de la madre, y el necesario tiempo para el acoplamiento familiar tras el nacimiento del bebé. Evitar el contacto con personas acatarradas, especialmente con los niños, y la exposición al humo del tabaco.
- Las deposiciones de la lactancia materna son amarillas oro con grumos, líquidas y explosivas. El número y la cantidad son variables. Son motivo de alarma las deposiciones con sangre (rojas o negras) o sin color (blancas), el resto de las tonalidades depende del tiempo del tránsito de los alimentos por el tubo digestivo y no son importantes.
- En mayor o menor medida es frecuente que los bebés regurgiten, y alguna vez vomiten; siempre que ganen peso y no estén irritables no debe ser motivo de preocupación.
- Debe ir ganando paulatinamente peso, con mucha variabilidad entre unos bebés y otros. El niño alimentado al pecho puede perder hasta un 7-10% de su peso al

Anexo_1 *continuación*

nacer, y lo recupera entre los 10 y 12 días. Vigilar que orine y realice deposiciones frecuentes, ya que es un signo de buena alimentación.

- Es frecuente que el bebé llore; poco a poco irán distinguiendo el porqué (si tiene hambre, está incómodo, o simplemente para comunicarse). La hora de mayor intranquilidad es al final del día y primeras horas de la noche. Conviene estar tranquilo e intentar calmarle. Cada niño es único e irá manifestando su personalidad. No sentirse culpable si al principio es difícil de entender. Los bebés necesitan mimos, caricias, ser mecidos y abrazados, se sienten más seguros. No se “acostumbran” a los brazos en los primeros meses.

Anexo_2: **Cuidados en el primer año de vida**

- Baño diario.
- Poner a dormir boca arriba (postura que ha demostrado menor incidencia de muerte súbita), cambiando el lado de apoyo de la cabeza para evitar deformidades. Cuando esté despierto jugar con él boca abajo para fortalecer la musculatura del cuello y tronco, y que no apoye la cabeza siempre en la misma posición. A partir de que se voltea solo, se pondrá en la postura que prefiera para dormir.
- Lavar las manos antes de poner el niño al pecho o de preparar los biberones, y después de cambiarle los pañales. Lavar los juguetes con frecuencia.
- Evitar la exposición solar directa. Los fotoprotectores se aconsejan a partir de los 6 meses de vida. En verano no sacarle a la calle en las horas de máximo sol.
- No fumar en casa, ni delante del niño.
- La cuna debe estar homologada. El colchón duro y no usar almohadas o cojines hasta los 2 años (riesgo de asfixia mientras duerme).
- Nunca obligarle a comer, ni darle de comer dormido o entre tomas para calmarlo, hay que respetar su nivel de saciedad.
- Para evitar caries no dar líquidos azucarados, incluidos zumos o endulzar el chupete. Evitar los biberones (leche, zumos...) si duermen con ellos aumentan las caries de los dientes medios superiores.
- Evitar cadenas, pulseras, alfileres, cintas o cordones que puedan asfixiar o pinchar al bebé. Si usa chupete, no se lo cuelguen del cuello.
- Estimule al niño, hágale, acarícielo, juegue con él. Utilice juegos adecuados para su edad, de colores vivos, tacto suave y que no puedan tragarse.

Anexo_2 continuación

- El padre debe compartir responsabilidades en la crianza.
- En estos meses le saldrán los primeros dientes; estos no son causa de fiebre ni catarro ni diarrea. Pueden darle objetos duros y fríos para aliviar (mordedores, chupetes). Limpiar con un cepillo suave para dientes de leche desde la erupción dentaria, solo con agua.
- A partir de los 4 meses el niño puede voltearse. No lo deje solo nunca encima de la mesa o la cama, o en otra superficie de la que se pueda caer.
- No dejarlo solo con animales o hermanos mayores.
- No utilizar taca-taca, existe riesgo de accidentes.
- No debe entrar en la cocina, ni dejarlo nunca solo en casa.
- Proteja los enchufes e instalaciones eléctricas, picos de mesas...; ponga cierres seguros en armarios, ventanas y escaleras.
- Proteja bajo llave los medicamentos, y en armarios altos productos de limpieza y tóxicos. Tener a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.
- Cuidado con la plancha y con los líquidos calientes.
- El niño no debe entrar en la cocina mientras se preparan alimentos.
- Compruebe la temperatura del baño y de los alimentos, sobre todo si han sido calentados en el microondas.
- Para viajar en coche puede ir al principio en un capazo rígido sujeto al asiento y abrochado el cinturón, o en silla de seguridad adecuada a su peso y homologada, con cinturón. Nunca debe ir en brazos, aunque sean distancias cortas. Puede consultar información en: <http://www.dgt.es/enterate/noticias/sujetos.htm>
- No lleve objetos sueltos en la bandeja trasera del coche, en caso de choque pueden producir lesiones en la cabeza del niño.

Anexo_3: Cuidados de 1 a 3 años

- Iniciar alrededor de los 2 años el uso del váter, cuando empiece a pedir pis o caca. Se trata de estimular a los niños, pero poco a poco y sin forzar. Cada niño tiene su momento, no regañar por los escapes.
- Enseñar con el juego el uso del cepillo de dientes sin pasta dental.
- Los zapatos tienen por objeto aislar del frío y evitar lesiones; deben tener suelas flexibles, antideslizantes, y ser lo suficientemente amplios para favorecer que el pie desarrolle su musculatura. No es necesario ningún tipo de plantilla especial.

Anexo_3 continuación

- No fumar en casa ni delante del niño.
- ¡Ojo con el sol! Usar fotoprotección elevada (mínimo 20 FPS) a partir de los 6 meses y evitar las horas de máximo sol (de 12 a 16 horas).
- Ir retirando el chupete o usarlo el menor tiempo posible.
- Es importante establecer normas de comportamiento y disciplina que, aunque escasas, deben ser firmes. La autoridad de los padres debe mantenerse de manera razonada y sin excederse. Conviene elogiar el buen comportamiento, y siempre debe haber coherencia entre ambos padres. Los castigos deben ser adecuados a las faltas, y el niño debe comprender que dicho castigo es por la falta cometida.
- La actitud del niño a decir “NO” a todo, y “YO SOLO”... es normal en esta etapa del desarrollo.
- La manipulación genital es normal. No regañar, dejar claro que esta actividad es privada.
- Ignorar las rabietas, se pasarán solas.
- Nunca obligar a comer. La comida debe ser un momento agradable, en familia, y para aprovechar para charlar. Las amenazas y los castigos, así como los premios innecesarios, alargarán los problemas durante más tiempo.
- No debe ver apenas televisión. Leer, nombrar objetos, hablar claro y estimular el juego, sobre todo el que requiere habilidad y participación del niño.
- Usar siempre los asientos de seguridad del coche.
- Cuidado con los medicamentos, productos tóxicos y de limpieza. Mantener fuera del alcance de los niños. Tener a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.
- Vigilar los enchufes y las instalaciones eléctricas (deben estar protegidos), las pilas, los objetos y juguetes pequeños, los instrumentos cortantes, la plancha, etc.
- Nunca dejar a los niños solos en la bañera o cerca de lugares peligrosos o altos. No tener sillas cerca de ventanas o balcones. Son lugares de alto riesgo la cocina, las ventanas (limitar su apertura), las escaleras, la piscinas...
- Vigilar al niño cuando esté jugando en el parque (toboganes, columpios...).
- Los juguetes deben ser adecuados a la edad y homologados por la Comunidad Europea (CE), sin piezas pequeñas. No jugar con bolsas de plástico ni globos. Proteger los ángulos de los muebles. Retirar los objetos pesados (ceniceros, cerámicas) de su alcance.

Anexo_4: Cuidados del preescolar (3 a 5 años)

- Nunca obligar a comer. La comida debe ser un momento agradable, en familia, y para aprovechar para hablar. Las amenazas y los castigos, así como los premios innecesarios, alargarán los problemas durante más tiempo.
- No debe acostumbrarse a comer de menú (solo lo que quiera). Son los padres quienes deciden lo que ha de comer, aunque se respetarán sus preferencias. Si no quiere comer, evitar ofrecer alimentos alternativos.
- El horario de las comidas debe ser regular, y evitar comer entre horas.
- La dieta debe ser variada: fruta y verdura a diario. Mantener una ingesta media de leche de medio litro o su equivalente en derivados lácteos.
- No dar frutos secos por debajo de los 3-4 años, ya que puede atragantarse con ellos.
- Evitar golosinas, dulces, sal y un excesivo consumo de grasa.
- Alrededor de los 3 años ya puede comer solo, y a los 5 usar con corrección los cubiertos. Animarles a que coman solos.
- Debe adquirir el hábito de lavarse las manos antes de las comidas y después de ir al baño.
- Deben bañarse o ducharse a diario. Para el cepillado dental, a partir de los 4 años, emplear pasta con bajo contenido en flúor. Deben cepillarse solos y luego los padres, hasta los 8-10 años de edad.
- Es importante tener buenos hábitos de sueño y dormir entre 8-10 horas.
- Alentar el entrenamiento de hábito intestinal regular (sentar en el váter después de alguna comida durante 5 minutos todos los días).
- El objetivo de los zapatos es aislar del frío y evitar las lesiones; deben tener suelas flexibles, antideslizantes, y ser lo suficientemente amplios para que el pie desarrolle su musculatura. No es necesario ningún tipo de plantilla especial.
- Emplear fotoprotección siempre que practiquen actividades al aire libre (FPS 20).
- No fumar en casa ni delante del niño.
- Los juguetes han de ser adecuados a su edad. Fomentar los juegos al aire libre, la lectura de cuentos, cantar, pintar.
- No ver la televisión más de una hora al día y a ser posible nunca durante las comidas y siempre acompañados por los padres. Aprovechar para hablar con ellos: criticar la publicidad, las películas...
- Los padres deben reservar tiempo para jugar con sus hijos, pero también han de procurar dedicar tiempo para su relación de pareja, con los amigos, y para sí mismos.

Anexo_4 continuación

- Contestar las preguntas que los niños hagan sobre el sexo, con sinceridad y adaptado a su edad.
- Establecer normas correctas de comportamiento, acordadas por ambos padres. Explicar el porqué de las normas.
- Cuidado con los medicamentos y los productos tóxicos. Se han de guardar en sus envases originales y fuera del alcance de los niños. **Tener a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.**
- Evitar que el niño entre en la cocina cuando se esté cocinando. No dejar los mangos de los recipientes hacia fuera. Evitar el contacto con planchas, cerillas y otras fuentes de calor (horno, estufas).
- Evitar que el niño manipule objetos cortantes, punzantes o de vidrio.
- Proteger ventanas, enchufes, escaleras y azoteas.
- Siempre vigilar al niño en parques y piscinas.
- El niño debe aprender a nadar cuanto antes.
- Es conveniente que aprenda su nombre y dirección y, si es posible, el número de teléfono.
- No debe usar solo el ascensor, tampoco cruzar la calle sin la supervisión de un adulto. Enseñarle las normas de educación vial como peatón (semáforo...).
- No dejarle solo en el coche, en casa o en el jardín.
- Enseñarle a que no acepte nada de extraños, ni irse con ellos.
- Han de usar casco si monta en bicicleta, y coderas o rodilleras si patina.
- Debe emplearse un dispositivo homologado de seguridad en el coche, colocado en el asiento trasero. Puede consultarse información al respecto en: <http://www.dgt.es/enterate/noticias/sujetos.htm>

Anexo_5: **Cuidados del escolar (6 a 11 años)**

- Es conveniente establecer un horario regular de comidas, a ser es posible en familia. Se deben realizar cuatro o cinco comidas al día, evitando picar entre horas.
- La alimentación ha de ser variada. Es bueno que participe en la elaboración de algunos platos. Se recomienda mantener una ingesta media de leche de medio litro diario o su equivalente en derivados lácteos. Evitar grasas en exceso, golosinas, dulces y refrescos.

Anexo_5 continuación

- La bebida principal debe ser el agua. No debe tomar refrescos ni zumos envasados con regularidad.
- Se debe levantar con tiempo suficiente para hacer un buen desayuno. El no hacerlo puede afectar al rendimiento escolar, y se ha relacionado también con el desarrollo de obesidad. El desayuno debe contener lácteos, fruta y cereales (pan, cereales no azucarados o chocolateados...).
- No obligar a comer; respetar su apetito.
- Animar al niño a iniciar algún deporte fuera del horario escolar, al menos 3 horas a la semana, preferentemente un deporte de equipo.
- Aprovechar el tiempo libre para realizar actividades en familia al aire libre.
- No fumar en casa ni delante de él.
- Controlar el tiempo que pasa ante el televisor u ordenador o jugando con videojuegos. Pactar con él dichos tiempos.
- Afianzar los hábitos de aseo: lavado de manos, baño diario, cepillado dental, higiene de las uñas... Es importante el cepillado dental antes de acostarse.
- Han de dormir las horas necesarias; es un buen hábito leer antes de dormir.
- Limitar la exposición al sol y protegerse durante las actividades al aire libre con gorra, gafas de sol, camiseta y crema fotoprotectora.
- Se ha de dedicar tiempo a hablar con los hijos. Establecer límites precisos y claros. Fomentar el respeto a los demás. Dar responsabilidades adecuadas a su edad. Reforzar sus virtudes elogiándolas.
- Contestar las preguntas que realice sobre el sexo.
- Implicarle en las tareas del hogar; es conveniente que recoja su cuarto.
- El niño debe conocer su nombre, dirección y número de teléfono.
- En el coche debe ir en el asiento trasero, con cinturón de seguridad, y asiento elevador homologado; la correa del cinturón debe ajustarse al hombro del niño, no permitir que se quite el cinturón o se lo coloque por debajo del brazo. Puede informarse en: <http://www.dgt.es/enterate/noticias/sujetos.htm>
- No debe ir en el asiento delantero. Al salir del coche procurará hacerlo por el lado de la acera, no permitiéndole abrir las puertas del coche hasta que no se haya detenido. Enseñar las normas de educación vial (semáforos, pasos deebra...).
- No debe aceptar nada de extraños.
- Enseñarle a nadar cuanto antes.
- Si monta en bicicleta siempre debe emplear casco, al igual que si esquía o patina.

Anexo_5 continuación

- Debe ser capaz de guardar las normas de seguridad en casa, en las escaleras, en los ascensores en las instalaciones eléctricas...
- Teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.

Anexo_6: **Consejos para la etapa adolescente (11 a 18 años)**

- Mantener una dieta equilibrada y con horarios regulares. Es importante el desayuno.
- No abusar de la sal. No comer excesivos fritos, bollería industrial, ni comidas rápidas.
- Limitar la ingesta de golosinas. No picar entre comidas.
- Beber solo agua en las comidas.
- Se debe tomar como mínimo medio litro de leche o derivados lácteos al día.
- No iniciar ningún tipo de régimen de adelgazamiento sin control médico.
- Mantener buenos hábitos de higiene como la ducha diaria o el lavado de manos antes de las comidas o después del uso del WC. No olvidar el cepillado dental después de las comidas y antes de acostarse.
- Cuidado con el sol. Usar cremas fotoprotectoras.
- Es conveniente practicar algún deporte (60 minutos mínimo, 3 veces a la semana).
- En los deportes de riesgo utilizar siempre medidas de protección adecuadas (casco, salvavidas...).
- Usar siempre el cinturón de seguridad en el coche y el casco cuando vaya en moto, bicicleta...
- No debe ir de paquete en un ciclomotor. Respetar las normas de tráfico. No montarse ni conducir con personas bebidas o bajo los efectos de las drogas.
- No debe automedicarse.
- Procurar dormir unas 8 horas.
- Limitar el tiempo que se pasa delante del ordenador o TV o videoconsola. Hay que divertirse de forma saludable (naturaleza, deportes...).
- Crear un hábito diario de estudio y dar tiempo para el juego y el ocio.
- Estimular la lectura y el estar informado sobre la actualidad. Es un buen modo de mejorar conocimientos, soñar y viajar.
- Informar sobre los riesgos del tabaco, alcohol, drogas y sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados (uso del preservativo). Fomentar una sexualidad sana. Favorecer la autonomía en sus decisiones, a decir NO ante situaciones de presión.

Anexo_6 continuación

- Mantener los límites o normas de referencia, aunque apoyando su autonomía. Aumentar su autoestima y ayudarles en sus inseguridades. Los padres deben ser su punto de referencia.
- La crisis de la adolescencia es una crisis familiar. Los padres también necesitan apoyo.
- La asignación de dinero debe ser juiciosa y con criterios para que se administren.
- Aprovechar el momento de las comidas en familia para hablar de las cosas cotidianas y conocerse mejor.
- Ser firmes en las decisiones razonadas, pero reconocer las equivocaciones. No siempre los adultos están en posesión de la verdad.
- No se les debe recriminar o ridiculizar delante de sus amigos, ni decirles que lo que dicen son tonterías.