Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

E.S.E HOSPITAL SAN JOSE
HSJ
AGUADAS - CALDAS
La calidad de un buen servicio al alcance de sus manos

LINEA: SALUD INFANTIL

ESTRATEGIA: ESTRATEGIA NIÑOS SANOS, HÉROES BRILLANTES

PIC DEPARTAMENTAL 2025
ENFERMERO
CARLOS VALENCIA

Alimentación para los niños enfermos



Práctica 11. Cuando el niño se enferme, continúe alimentándolo y dando líquidos.

Conversemos:

¿Qué dificultades tiene para alimentar a sus hijos cuando están enfermos?

1. Si un niño menor de seis meses se enferma se debe continuar alimentando con leche materna exclusivamente.
2. Un niño enfermo, menor de seis meses y con fiebre, puede perder muchos líquidos; es necesario amamantarlo más frecuentemente mientras dure la enfermedad.
3. Si el niño enfermo es mayor de seis meses, se debe aumentar los líquidos y los alimentos en cantidades pequeñas y dárselos más veces al día que de costumbre.
4. El niño con fiebre pierde mucha energía. Recuerde que, aunque pierda el apetito, es importante darle más alimentos de lo normal, con el fin de que recupere la energía perdida. Es necesario darle con frecuencia cantidades pequeñas de alimentos blandos y de alimentos que le gusten.
5. Los alimentos ofrecidos deben ser ricos en energía y nutrientes como fríjoles triturados y pedazos pequeños de papaya y otras frutas.
6. La leche materna y otros líquidos son especialmente importantes porque alimentan y previenen la deshidratación.
7. El niño debe tomar una comida extra hasta dos semanas después que pase la enfermedad o hasta que recupere su peso.

¿Qué aprendimos?

¿Cómo alimenta a sus hijos cuando están enfermos?

Tratamiento casero apropiado



Práctica 12. Administre a los niños enfermas el tratamiento casero apropiado.

Conversemos:

¿Qué remedio casero le da a su hijo cuando tiene fiebre? ¿Qué creencia tiene con respecto a las enfermedades de su hijo?

1. Un niño se debe llevar inmediatamente a la institución de salud más cercana, si presenta alguno de estos signos: no puede mamar o tomar líquidos, vomita todo, tiene convulsiones, está como dormida o dormido y no puede despertar; si tiene respiración rápida o dificultad para respirar.
2. Si el niño tiene diarrea, incremente la ingesta de líquidos sin interrumpir la lactancia o su alimentación diaria.
3. Si el niño tiene tos, suministre más líquido y alimentos.
4. Si el niño tiene fiebre, suministre más líquidos; siga alimentándolos y no los abrigue demasiado. Dele una dosis de acetaminofén para bajar la fiebre. Si es jarabe de 125 mgs por 5 cc, suministre la mitad del peso del niño en mililitros. Si es en gotas, suministre dos gotas por cada kilo de peso del niño.

¿Qué aprendimos?

¿Cómo atiende habitualmente a los niños enfermos?



Si el niño no juega, no come o no bebe como de costumbre, puede estar enfermo, llévelo a la institución de salud más cercana.

Continúa

Receta a base de papa:

• Ingredientes: dos papas de tamaño mediano, media cucharadita tintera de sal, un litro de agua.

• Preparación: se pelan y se pican las papas, se ponen en una olla con un litro de agua y media cucharadita tintera de sal, se pone a cocinar durante media hora, se licúa, se deja enfriar y se le da al niño. Debe insistirse en que debe ser muy cuidadoso en la medida de la sal.

Receta a base de plátano

• Ingredientes: medio plátano verde, un litro de agua, media cucharadita tintera de sal

• Preparación: se pela y se pica medio plátano verde, se pone en una olla con un litro de agua y media cucharadita tintera de sal, se cocina durante media hora, se licúa, se deja enfriar y se le da al niño.



Receta a base de arroz tostado



• Ingredientes: ocho cucharadas de arroz, media cucharadita de sal, un litro de agua.

• Preparación: se tuesta el arroz en un sartén, sin agregar grasa, cuando esté tostado, se muele. Se ponen en una olla ocho cucharadas soperas rasas del polvo de arroz tostado, un litro de agua y media cucharadita tintera de sal. Se cocina durante quince minutos, se deja enfriar y se le da al niño.

- A los niños menores de dos años: 50-100 ml (un cuarto a media taza) de líquido
- A los niños de dos a diez años: 100-200 ml (de media a una taza)
- A los niños mayores o personas adultas: tanto como deseen

Práctica 12. Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado.

Cuidados en el hogar para la diarrea:

1. Se le debe dar al niño más líquido de lo habitual para prevenir la deshidratación, preferiblemente leche materna o sales de rehidratación oral (SRO): disuelva un sobre de SRO en un litro de agua fría, hervida.
2. No se les deben suministrar bebidas con alto contenido de azúcar, como los refrescos muy endulzados, las bebidas gaseosas, las bebidas hidratantes para deportistas y los jugos de frutas preparados industrialmente. También deben evitarse los purgantes y estimulantes como el café y las infusiones de hierbas como la manzanilla.
3. Se les debe suministrar agua combinada con alimentos como arroz y papa, de preferencia con sal. Otra posibilidad es dar agua y galletas saladas ó pasabocas como rosquitas que contienen almidón y sal.

En niños menores de dos meses:

- Se debe mantener la lactancia materna exclusiva, es decir, no suministrar ningún otro alimento distinto a la leche materna.



El suero de rehidratación oral, después de preparado o abierto, dura solo un día. Bote lo que sobra y prepare uno nuevo si lo requiere.

La madre o cuidador debe estar alerta a los signos de peligro: comienzan las deposiciones líquidas con mucha frecuencia, vomita repetidamente, tiene mucha sed, no come ni bebe normalmente, tiene fiebre, hay sangre en las heces y el niño no experimenta mejoría al tercer día.

Continúa

Tratamiento casero apropiado para la fiebre





Práctica 12. Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado.

Cuidados en el hogar para la fiebre:

1. Dele más líquido de lo habitual.
2. El uso de medicamentos para bajar la fiebre debe ser considerado en niños que se observan deprimidos, incómodos o no se observan bien. Si ese es el caso, suminístrele acetaminofén (la mitad del peso del niño en mililitros).
3. Si el niño a pesar de la fiebre se aprecia bien, no es necesario suministrarle medicamento para bajar la fiebre.
4. Si el bebé es menor de dos meses, se debe continuar con la lactancia materna exclusiva.



La madre o cuidador debe estar alerta a los signos de alarma: fiebre por más de cinco días, vómito, sangrado, estado letárgico o inconciente, convulsiones o temblores, cuello rígido o erupciones en la piel.

Continúa

Tratamiento casero apropiado para el resfrío



Práctica 12. Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado.

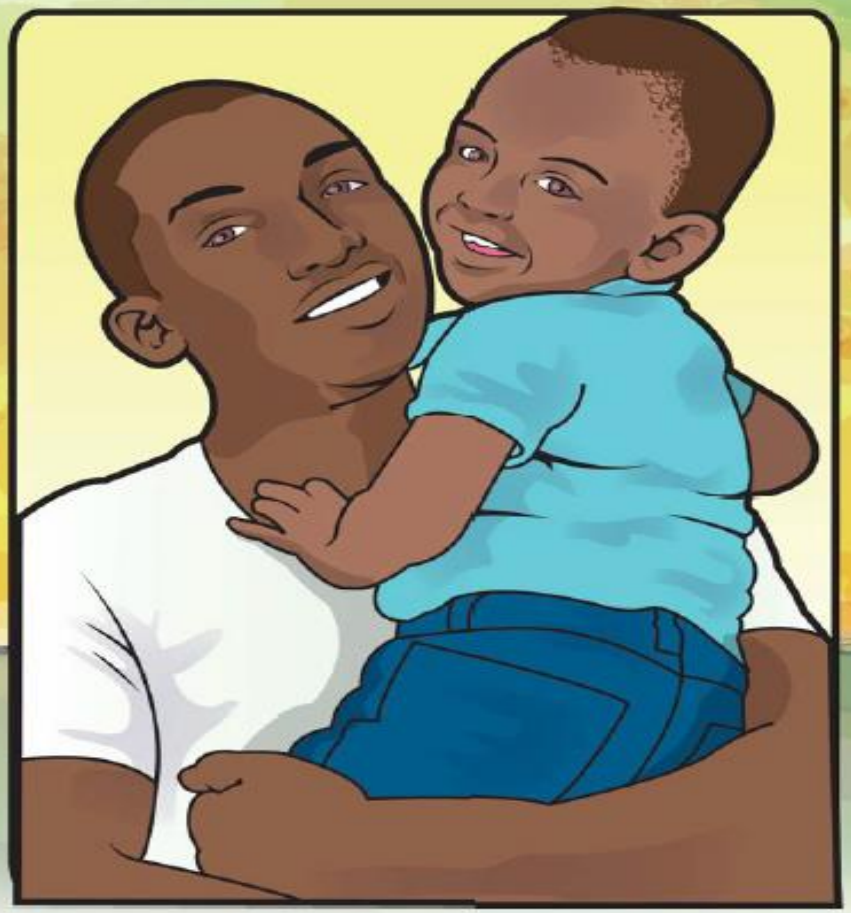
Cuidados en el hogar para el resfrío:

1. Se debe evitar el contacto con fumadores; no debe existir humo de cigarrillo dentro del hogar donde viven niños.
2. Se debe evitar el contacto con personas con gripa. Si esto no es posible, los enfermos deben lavarse las manos antes de tener contacto con los niños y usar tapabocas.
3. Si el bebé es menor de seis meses, tiene flemas y tos, debe tomar leche materna exclusivamente. Si ya no está lactando debe tomar más agua.
4. Para aliviar la tos y el dolor de garganta dele a su hijo bebidas aromáticas o té. Si es mayor de dos años de edad puede administrarle miel.
5. Mantener fosas nasales destapadas, administrando con frecuencia suero fisiológico por ambas fosas nasales y limpiando las secresiones de la nariz.
6. Evitar el exceso de ropa y cubrir boca y nariz del niño con una bufanda, cuando va a cambiar de temperatura, principalmente en las mañanas y en las noches.
7. Hay que enseñar a los niños y sus padres que al toser y estornudar lo hagan de la siguiente manera:
   - Colocar un pañuelo de papel desechable o papel higiénico sobre boca y nariz al toser o estornudar y posteriormente botarlo a la basura y lavarse las manos.
   - Cuando no sea posible acceder a papel desechable, se debe hacer sobre la flexura del codo.
8. Se debe ventilar a diario la casa y la habitación de el niño enfermo.
9. Si el niño tiene la nariz tapada prepare una solución salina: un cuarto de una cucharadita de sal disuelta en medio litro de agua tibia y aplíquela en cada fosa nasal para que pueda respirar y comer.
10. No administre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico.



La madre o cuidador debe estar alerta a los signos de alarma: fiebre por más de cinco días, vómito, sangrado, estado letárgico o inconciente, sibilancia (silbido o chillido al respirar), respiración rápida y dificultad al respirar.

Buen trato a los niños en el hogar



Práctica 13. Evite el descuido y maltrato a los niños y tome medidas adecuadas cuando ocurran.

Conversemos:

¿Cómo reprende a sus hijos cuando hacen algo malo?

El abuso o maltrato de menores abarca toda forma de maltrato físico y/o emocional, abuso sexual, abandono o trato negligente, explotación comercial o de otro tipo, de la que resulte un daño real o potencial para la salud, la supervivencia, el desarrollo o la dignidad del niño en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder.

¿Cómo practicar el buen trato?

1. Hay que tener reglas claras acerca de los deberes de los niños como comer en la mesa, dormir a cierta hora, recoger los juguetes que se usaron, entre otros.
2. Se debe expresar disgusto con la voz sin necesidad de gritar y de usar el castigo físico. Cuando le hable al niño hágalo a su misma altura.
3. Se debe expresar amor al niño a través de juegos.
4. Se deben aplicar siempre las mismas reglas. Cuando al niño se le permite un día una cosa y otro día no, se confunde.

Continúa

Buen trato a los niños en el hogar



Práctica 13. Evite el descuido y maltrato a los niños y tome medidas adecuadas cuando ocurran.

5. Cuando un hijo comete una falta, se debe explicar por qué estuvo mal lo que hizo. No importa si el niño aún no habla, ellos desde muy temprana edad entienden las razones e interpretan las expresiones de los padres.
6. Es importante escuchar los motivos del niño antes de reprenderlo. Antes de imponer un castigo cuente hasta diez y piense un momento cual será la forma más adecuada de corregirlo. No castigue con rabia, porque puede maltratarlo.
7. No se debe reprender a un niño por algo que pasó mucho tiempo antes, especialmente si es muy pequeño, ni dos veces por un mismo hecho.
8. Jamás diga a un hijo que es tonto o bruto. Ellas y ellos pueden equivocarse y si cometen faltas debe corregirlas, pero no de manera violenta. Todas las personas cometen errores y no por eso, son tontas o brutas.
9. El castigo físico, los gritos, las amenazas y los insultos no generan respeto, sólo miedo y no son la forma correcta de educar.

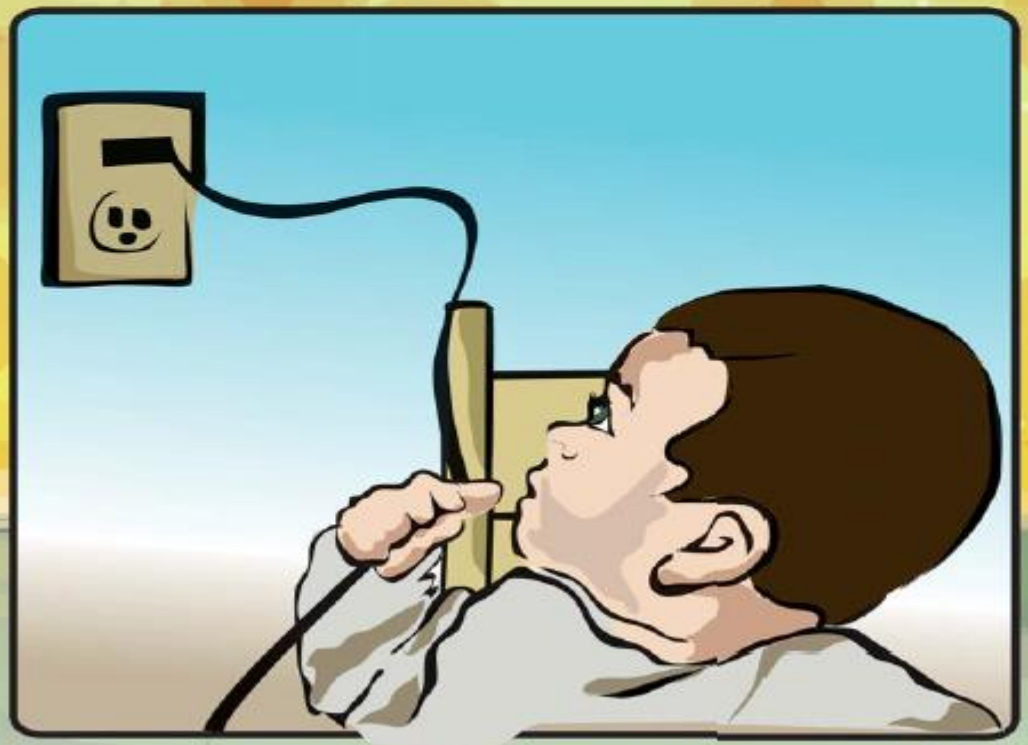
¿Qué aprendimos?

¿Cuál es la mejor manera de reprender a su hijo?
¿Cuánto tiempo le dedica al juego con su hijo?



El maltrato infantil es ilegal; el médico o la enfermera están obligados por la ley a informar de ello a la policía. La institución de salud debe contar con un equipo que trabaje el tema del maltrato en la familia.

Tome medidas preventivas para evitar accidentes en el hogar



Práctica 15. Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes en los niños.

Conversemos:

¿Sus hijos han tenido accidentes en el hogar o en el barrio?

1. Identifique en el hogar y en la comunidad los elementos y situaciones potencialmente peligrosas y tome las medidas necesarias para hacer de la vivienda un lugar seguro para los niños.
2. Si un niño sufre un accidente es necesario llevarle cuanto antes al servicio de salud más cercano.
3. Los accidentes de los niños no ocurren por casualidad o "mala suerte"; las lesiones, heridas o quemaduras más frecuentes ocurren en la vivienda. Y se producen por el exceso de confianza de las personas adultas, falta de conocimiento, imprudencia, apresuramiento, descuido o irresponsabilidad frente a los potenciales peligros para los niños.

La mayoría de los accidentes en el hogar se dan por:

- Ahogamiento
- Intoxicación
- Trauma o herida
- Quemadura

¿Qué aprendimos?

¿Por qué es importante identificar en el hogar las posibles causas de accidentes?

Continúa

No permita que los niños jueguen con bolsas plásticas



Práctica 15. Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes en los niños.

Para prevenir ahogamientos:

1. Mantener fuera del alcance de sus hijos objetos y juguetes pequeños como fríjoles, botones, monedas, canicas, entre otros.
2. Cortar en trozos pequeños la comida y acompañar al niño mientras come.
3. Nunca desatienda a su bebé cuando está lactando.
4. Evitar que el niño juegue con bolsas plásticas.
5. Evitar que se acerquen solos a piscinas, aljibes, pozos, lavaderos y bañeras. Utilice mallas de protección.
6. Evitar que los niños jueguen con cuerdas y cordones; y esté pendiente cuando se esconden en baúles y armarios.

Para prevenir intoxicaciones:

1. Mantener las sustancias tóxicas como detergentes, fungicidas y demás fuera del alcance de los niños, preferiblemente en un sitio con llave.
2. Guarde los alimentos separados de las sustancias tóxicas.
3. Estufas, calentadores a gas, petróleo o gasolina no deben estar en cuartos cerrados.
4. Evite que los niños estén expuestos a fumigantes.
5. Procure que consuman alimentos frescos y recién preparados.



Nunca deje solos a sus hijos. Si tiene que salir déjelos a cargo de una persona adulta de su confianza.

Continúa

Evite que los niños jueguen en la cocina



Práctica 15. Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes en los niños.

Para prevenir traumas o heridas:

1. Proteja terrazas, ventanas y otros sitios elevados que impliquen algún riesgo.
2. Ponga barandas y pasamanos en las escaleras.
3. Evite que los niños alcancen cerraduras de ventanas. No ponga muebles cerca de éstas.
4. Vigile que las ventanas, puertas y demás muebles no tengan vidrios rotos.
5. Mantenga los pisos secos y limpios. Evite usar ceras deslizantes.
6. Acompañe a sus hijos mientras juegan y participe de los juegos.
7. Guarde en un lugar seguro objetos cortopunzantes como cuchillos, puntillas, clavos, tijeras, serruchos, entre otros.

Para prevenir las quemaduras:

1. Los alimentos que van a consumir los niños deben estar a una temperatura adecuada.
2. Revise que la temperatura del agua para el baño sea agradable.
3. Evite que los niños jueguen en la cocina.
4. Al llevar alimentos calientes a la mesa, póngalos en la mitad de la mesa fuera del alcance de los niños.
5. Proteja los enchufes para evitar que metan sus dedos u otro objeto.
6. Mantenga los aparatos eléctricos fuera de su alcance.
7. Revise con frecuencia tomas y aparatos eléctricos para evitar cortocircuitos.
8. Mantenga en un lugar seguro fósforos, veladoras, gasolina y petróleo.
9. Evite encender velas y veladoras porque pueden ocasionar quemaduras e incendios en el hogar.

¿Qué aprendimos?

¿Cuáles son los principales elementos en su hogar que pueden ser peligrosos para sus hijos?

MUCHAS GRACIAS

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

E.S.E HOSPITAL SAN JOSE
HSJ
AGUADAS - CALDAS
La calidad de un buen servicio al alcance de sus manos