

Seattle Children's

Calificado como uno de los mejores hospitales para niños en el país por *U.S. News & World Report*, Seattle Children's ofrece atención superior desde hace más de 100 años. Si bien nuestro hospital principal está ubicado en Seattle, tenemos muchas formas de facilitar que su hijo reciba atención de parte de nuestros expertos cerca de su hogar en Washington, Alaska, Idaho y Montana.

- ❑ Su hijo puede ver a médicos especialistas en nuestras clínicas regionales en Bellevue, Everett, Federal Way, Mill Creek, Olympia, Tri-Cities y Wenatchee, y puede recibir atención primaria en Odessa Brown Community Clinic en Seattle.
- ❑ Nuestros médicos y enfermeras viajan para ofrecer atención a su hijo más cerca de su hogar, a través de nuestras clínicas de extensión.
- ❑ Tenemos clínicas de atención de urgencias en Bellevue, Mill Creek y Seattle.
- ❑ Usted y su médico pueden ponerse en contacto con nuestros especialistas a través de nuestro servicio de telemedicina.

Este folleto fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su hijo son únicas. Antes de actuar o basarse en esta información, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

4800 Sand Point Way NE
Seattle, Washington 98105-0371
Phone 206-987-2000 or toll-free 866-987-2000
www.seattlechildrens.org

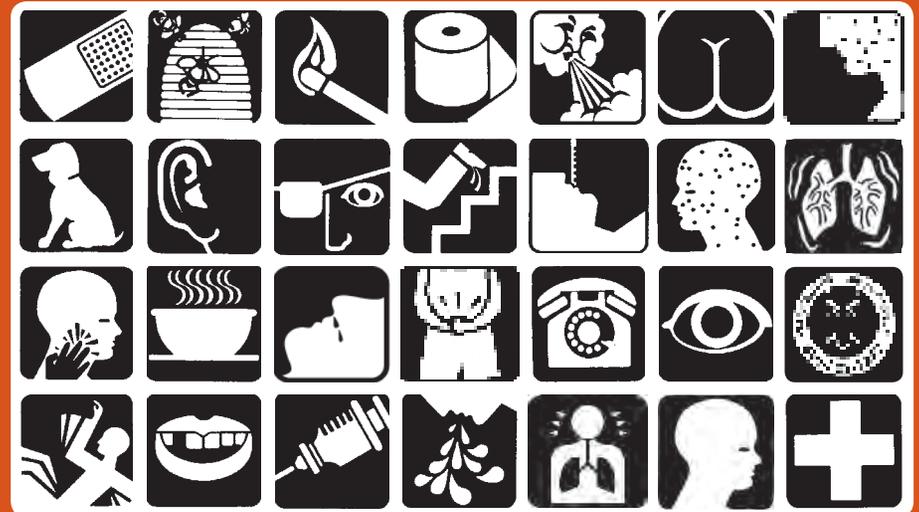
© 1988, 1984 por el Children's Hospital de Philadelphia.
Revisado en 1990, 1996, 2000, 2003, 2008, 2011, 2012, 2013, 2014 por Seattle Children's
Editado y producido por la Línea de Recursos de Children's y los Departamentos de
Emergencia y Mercadeo y Comunicaciones de Seattle Children's, Seattle, Washington
Todos los derechos reservados

Rev. 6/14
(NPG)
CE0925

348-NonDOH

If you have a disability and need this document in another format, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711)

Cómo tratar emergencias y enfermedades infantiles



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

-
- Una llave o pinzas para cerrar las tuberías de agua y gas
 - Mapas locales
 - Fósforos en un envase impermeable
 - Ropa adicional, calzado con suelas gruesas, guantes y mantas
 - Artículos para necesidades especiales, como por ejemplo medicinas recetadas, lentes, solución para lentes de contacto y baterías para audífonos
 - Artículos para bebés, como por ejemplo fórmula, pañales, biberones y chupetes
 - Dinero en efectivo y monedas
 - Documentos importantes, como información del seguro, registros médicos, números de cuentas bancarias y tarjetas de Seguro Social. Guarde los documentos en un envase impermeable o en una bolsa plástica hermética que se pueda abrir y cerrar.
 - Agua y alimento para sus mascotas
 - Juguetes, libros y juegos
 - Teléfono celular con su cargador

Estimado padre de familia o familiar,

Ya sea que usted apenas haya tenido su primer bebé o que ya tenga la experiencia de cuatro hijos, puede haber momentos en los que su hijo se lastime o se enferme y usted no sepa qué hacer. **Cómo tratar emergencias y enfermedades infantiles** le da algunos consejos para ayudarlo a decidir qué tan enfermo está su hijo y si debe llamar a su médico. Este folleto también puede ayudarlo a cuidar de su hijo en casa, cuando sea seguro hacerlo.

Usted es quien mejor conoce a su hijo. Si su hijo no se ve bien o no parece estar bien, hable con el médico de su hijo. Este folleto no intenta sustituir la atención y el conocimiento que puede darle el médico de su hijo. Le pedimos seguir los consejos del médico de su hijo y usar su sentido común antes que la información contenida en este folleto.

Si cree que tiene una emergencia médica, ¡llame al 911 o al número de su servicio local de ambulancias ahora! Si no está seguro de qué hacer, llame al médico de su hijo o vaya a la sala de emergencias.

Esperamos que **Cómo tratar emergencias y enfermedades infantiles** le sea de utilidad para cuidar a su hijo y trabajar con su médico. Además de conservar este folleto, le recomendamos tomar una clase de primeros auxilios y de RCP (reanimación cardiopulmonar). Visite www.seattlechildrens.org/classes o contacte la oficina local de American Red Cross, a los bomberos o a un hospital para ubicar la clase más cercana.

Para más información visite www.seattlechildrens.org. Reciba consejos sobre crianza, información sobre la salud de niños y adolescentes, y enlaces a servicios en la comunidad.

Índice

EMERGENCIAS

| | | |
|--|---|----|
|  | ¿Qué es una emergencia?..... | 4 |
|  | Mordeduras de animales | 4 |
|  | Ataques de asma | 6 |
|  | Sangrados (hemorragias) | 7 |
|  | Quemaduras..... | 8 |
|  | Emergencias dentales..... | 9 |
|  | Heridas en los ojos | 10 |
|  | Caídas..... | 11 |
|  | Lesiones en la cabeza | 11 |
|  | Picaduras y mordeduras de insectos..... | 13 |
|  | Intoxicación..... | 14 |
|  | Convulsiones..... | 15 |

ENFERMEDADES

| | | |
|--|---------------------------------------|----|
|  | Varicela | 17 |
|  | Resfrío..... | 18 |
|  | Crup | 20 |
|  | Dermatitis del pañal (pañalitis)..... | 21 |

Medicinas:

Mantenga todas las medicinas en un armario o recipiente con tranca. Revise y sustituya los suministros caducados cada año.

- Acetaminofeno (Tylenol)
- Ibuprofeno (Advil)
- Aspirina (no le dé aspirina a niños menores de 12 años)
- Medicinas orales (que se administran por la boca) para aliviar el escozor o picazón, como Benadryl (un antihistamínico)
- Suero oral (solución electrolítica), como Pedialyte
- Loción de calamina
- Crema con hidrocortisona
- Crema antibiótica
- Lavado de agua salina



Estuche de suministros para casos de catástrofe

Mantenga un estuche de suministros para casos de catástrofe con el botiquín de primeros auxilios de su casa. Incluya en él los siguientes artículos:

- Agua: 1 galón (4 litros) de agua por persona por día, para al menos 3 días
- Alimentos: suministro de alimentos no perecederos (que se mantengan a temperatura ambiente durante un largo tiempo) para al menos 3 días
- Un abridor de latas manual
- Una radio o televisor a batería o manivela, y baterías adicionales
- Una linterna con baterías adicionales
- Su botiquín y manual de primeros auxilios
- Un silbato para pedir ayuda
- Máscaras para polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado
- Un plástico y cinta para ductos para construir un “resguardo en el lugar donde se encuentra” o “shelter in-place”
- Toallitas húmedas, jabón, desinfectante para manos, papel higiénico, productos femeninos, bolsas de basura, amarres de plástico y otros productos de higiene y tocador



Botiquín de primeros auxilios

Arme un botiquín de primeros auxilios para su casa y uno para cada automóvil con los siguientes artículos:

Información:

- Números de teléfono de emergencia: 911, Centro de Veneno, médico y dentista.
- Libro de primeros auxilios (como este folleto).

Suministros:

- Curitas
- Gasas cuadradas y en rollo
- Cinta adhesiva
- Bolsa de hielo instantánea (desechable)
- Venda elástica, como una venda Ace
- Ganchos de ropa o imperdibles
- Vendas triangulares (para envolver una lesión o hacer un cabestrillo)
- Copitos y bolas de algodón
- Botella de agua
- Jabón
- Termómetro
- Linterna con baterías adicionales
- Guantes de plástico (2 pares)
- Pinzas
- Tijeras con puntas redondas
- Manta (guardada cerca)



Diarrea 22



Dolor de oídos 23



Fiebre..... 24



Ronchas..... 26



Sangrado de la nariz (hemorragias nasales) 27



Irritación de los ojos (conjuntivitis)..... 27



Salpullidos o erupciones..... 29



Dolor de estómago 30



Ganglios inflamados 31



Vómitos..... 31

REFERENCIA



Información de emergencia interior de la cubierta del folleto



Vacunas..... 33



Dieta de líquidos claros 34

PREVENTION



Prepárese para las emergencias 35



Lista de seguridad..... 36



Botiquín de primeros auxilios 42



Estuche de suministros para casos de catástrofe 42

EMERGENCIAS



¿Qué es una emergencia?

Una emergencia es una enfermedad o lesión que pone en riesgo la vida o que debe ser tratada de inmediato. Por ejemplo, tener problemas para respirar o tragar, coloración morada alrededor de los labios o sangrado que no se puede detener.

Lo que debe hacer

Cuando su hijo tiene una enfermedad o lesión que pone en riesgo su vida, de inmediato:

- Llame al 911 o pídale a alguien que llame al 911.
- Diga claramente que se trata de una emergencia médica. Intente mantener la calma.
- Dígale a la persona qué es lo que está mal con su hijo. Por ejemplo: “Mi bebé no está respirando”.
- Dígale a la persona su dirección exacta. Por ejemplo: “506 South 6th Street, segundo piso, en el fondo”.
- Si puede, haga que alguien espere la ambulancia cerca de la calle para indicarle dónde se encuentra usted.
- Comience con los primeros auxilios si sabe qué hacer.

Lo que no debe hacer

- No entre en pánico ni espere para llamar al 911.
- No mueva a su hijo a menos que se encuentre en peligro inminente.
- No intente llevar a su hijo al hospital. Las ambulancias pueden llegar más rápido al lugar donde usted se encuentra.
- No cuelgue hasta que el operador del 911 le diga que lo haga.



Mordeduras de animales

Una mordedura de animal puede ser un simple rasguño o una gran cantidad de mordeduras con rasguños y heridas profundas. Las mascotas, los perros o gatos callejeros o los animales silvestres (zorrillos, zorros, murciélagos, mapaches, etc.) pueden morder. Cuando un animal muerde a un niño, existe el riesgo de que la herida se infecte. Una mordedura también puede provocar rabia, una enfermedad que puede ser mortal. La rabia se transmite con más frecuencia a través de los animales silvestres, como por ejemplo los murciélagos.

- Asegúrese de que su hijo use protectores para los ojos y la boca y otro equipo de protección cuando practique deportes de contacto.

Agua y baños

- Nunca deje a un niño solo en el agua o cerca del agua, ni siquiera por un minuto. Mantenga a los niños pequeños cerca de su alcance.
- Coloque un tapete antideslizante o tiras antideslizantes en la tina o ducha.
- Vacíe los baldes que tengan líquido y mantenga los cubos de basura cubiertos.
- Póngale a su hijo un chaleco salvavidas cuando esté en el agua o cerca del agua, en muelles, botes, balsas o neumáticos (gomones). Póngase también usted un chaleco salvavidas, los padres son los que dan el ejemplo.
- Si tiene una piscina, estanque o jacuzzi, cerque los cuatro lados.
- Vacíe la piscina para niños cuando no esté en uso.

Para obtener más información, póngase en contacto con:

- Su proveedor de atención médica. Número de teléfono: _____
- www.seattlechildrens.org (sitio en inglés)
- Centro de Veneno de Washington 1-800-222-1222.
- Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de EE.UU.
– Línea directa gratuita para el consumidor: 1-800-638-2772 o www.cpsc.gov.

Recuerde:

Tenga los números de emergencia, del Centro de Veneno, del médico y del dentista, junto con su nombre, dirección y número telefónico al lado de cada teléfono en su casa y también guarde los números en su celular. Muestre a las niñeras que vayan a su hogar dónde está esta información y dónde guarda su botiquín de primeros auxilios y los suministros en caso de una catástrofe.

-
- Use bloqueos para gatillo en todas las armas de fuego, incluso si están bajo llave. Evite los dispositivos que usan llaves.

- Guarde las balas bajo llave y en otro lugar.

Cocina (consulte también “Incendios y quemaduras” y “Sustancias tóxicas”)

- Mantenga las tijeras, cuchillos y otros objetos filosos en gabinetes altos o con tranca.
- Mantenga las sillas y los bancos de cocina lejos de la barra de la cocina y el fogón.
- Asegúrese de que su hijo no pueda mover los electrodomésticos pesados como el fogón, el refrigerador, el horno de microondas, etc.
- Quite las puertas de los refrigeradores o congeladores que no estén en uso para que los niños no puedan esconderse en ellos.

Sustancias tóxicas y venenos

- Mantenga bajo llave las medicinas, productos de limpieza, detergente para lavavajillas, maquillaje y otros productos no seguros, o guárdelos en un armario con una tranca de seguridad a prueba de niños.
- Mantenga las plantas fuera de alcance.
- Mantenga los productos en los envases originales.
- Compre productos con tapas a prueba de niños.
- Instale un detector de monóxido de carbono cerca de las áreas de dormir de su casa y en cada nivel del hogar.
- Mantenga las baterías de botón fuera del alcance de los niños. Mantenga los dispositivos de control remoto y otros aparatos electrónicos fuera del alcance de su niño, si los compartimientos de las baterías no están atornillados. Deseche las baterías de botón inmediatamente.

Juguetes, juegos y deportes

- Cómprele a su hijo juguetes que sean adecuados para su edad, no para niños mayores.
- Mantenga los juguetes de los niños mayores fuera del alcance de los niños más pequeños.
- Cumpla los mensajes de seguridad de los juguetes.
- Recoja los juguetes después de jugar.

Cosas a las que debe prestar atención

Si su hijo fue mordido, averigüe:

- ¿Qué tipo de animal mordió a su hijo: una mascota, un animal callejero, un animal silvestre?
- Si fue un animal callejero o silvestre, ¿fue capturado?
- ¿El ataque fue un accidente o su hijo molestó o asustó al animal?

Lo que debe hacer

Si su hijo fue mordido por cualquier animal:

- Lave la mordedura de inmediato con jabón y abundante agua.
- Cubra la mordedura con un vendaje o paño suave y limpio.
- Consuele a su hijo.

Si su hijo fue mordido por una mascota, perro o gato:

- Preste atención a cualquier comportamiento inusual en el animal durante las próximas 2 semanas. Puede ser una señal de rabia.
- Averigüe si el animal ha recibido todas sus vacunas.

Llame a un médico si:

- La mordedura del animal es más que un simple rasguño.
- Su hijo no ha recibido la serie completa de vacunas contra el tétanos o han pasado más de 5 años desde el último refuerzo contra el tétanos.
- La mascota no está vacunada, las vacunas no están al día o si no está seguro de la historia de vacunación de la mascota.
- Piensa que la mascota que mordió a su hijo puede tener rabia.
- La zona de la mordedura se vuelve roja, se hincha, está caliente o sensible.

Si su hijo fue mordido por un animal silvestre:

- Lleve a su hijo a la sala de emergencias o al médico de inmediato.
- Llame inmediatamente al Servicio de Control de Animales y dígales lo que sucedió.
- No intente atrapar al animal usted mismo. En caso de capturar al animal, debe ser entregado al Departamento de Salud (vivo o muerto).



Ataques de asma

Cuando su hijo tiene un ataque de asma, las vías respiratorias de sus pulmones se hinchan, los músculos alrededor de las vías respiratorias del pulmón quedan apretados y los pulmones segregan moco. Cuando estas cosas pasan, su hijo siente presión en el pecho y tiene dificultades para respirar. Su hijo puede toser o respirar fuertemente y con silbido. Estas respiraciones con sonido se llaman “sibilancias.”

Cosas a las que debe prestar atención

- Aumento de la tos o el moco
- Dificultad para respirar
- Resoplidos o sibilancias cuando exhala
- Tensión de los músculos del estómago cuando exhala
- Palidez de la piel o un color gris azulado alrededor de los labios y debajo de los ojos
- Dilatación o aleteo de las fosas nasales al respirar
- Sudoración
- La piel se hunde alrededor de los huesos del pecho de su hijo, entre las costillas y debajo de las mismas o en el cuello arriba de la clavícula

Lo que debe hacer

Llame ahora al 911 si:

- Su hijo tiene mucha dificultad para respirar.
- Su hijo perdió el conocimiento.
- Los labios o la lengua de su hijo se ven azulados.
- Su hijo comenzó a respirar con silbidos justo después de tomar una medicina, de comer un alimento al cual es alérgico o de ser picado por una abeja.

Para otros síntomas:

- Al primer signo de tos o dificultad para respirar comience a darle a su hijo su medicina de alivio rápido.
- Continúe con la medicina de alivio hasta que su hijo no tosa ni tenga sibilancias durante 48 horas.
- Si su hijo usa una medicina de control, continúe dándole esa medicina según las instrucciones.
- Déle a su hijo mucho líquido. El agua es una buena opción.

- Proteja los tomacorrientes con interruptores de circuitos contra fuga a tierra (GFCI en inglés).
- Repare los cables pelados y los enchufes flojos.
- Mantenga los cables y tiras de corriente fuera de alcance.
- Use las hornillas o parrillas posteriores. Gire las asas de las ollas hacia atrás.
- Mantenga los alimentos calientes, tazas de café, té u otros líquidos calientes, electrodomésticos, tiras y cables eléctricos fuera de alcance.
- Si el frente de su horno se calienta cuando está en uso, mantenga a los niños alejados.
- Tenga en la cocina un extintor de incendios en buen funcionamiento. Si vive en una casa con más de un piso, tenga un extintor de incendios en cada piso. Asegúrese de que los niños mayores y los adultos sepan cuándo y cómo usarlos.

Muebles

- Cubra los bordes y esquinas filosos.
- Asegure los televisores y otros artículos pesados para que no se caigan.
- Asegúrese de que los muebles no estén pintados con pintura que contenga plomo.
- Las cunas y corrales deben ser resistentes, y las barras no deben tener una separación de más de 2 $\frac{3}{8}$ pulgadas (6 cm).
- Verifique que las tapas de los cajones de juguetes no puedan caerse y quedar trancadas. Mejor aún, no use ninguna tapa.
- Revise que sus productos no hayan sido retirados del mercado. Llame a la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de EE.UU. al 1-800-638-2772 o visite www.cpsc.gov.

Seguridad con armas de fuego

Si puede, retire todas las armas de fuego de su hogar.

Siempre:

- Guarde las armas de fuego descargadas, sin amartillar y bajo llave en una caja fuerte para armas o en una caja con llave.

- Instale puertas con tranca automática o puertas de seguridad para las escaleras arriba y abajo.
- No use un caminador con ruedas para bebés.
- Use cascos cuando ande en patinetas, bicicletas, patines en línea, monopatines, snowboards y esquís.
- Use protectores para rodillas y codos cuando ande en monopatines. Use también protectores para las muñecas cuando ande en patines en línea o patinetas.
- No permita que los niños salten desde los muebles o lugares altos.

Incendios y quemaduras

- Instale una alarma de humo en cada piso de su casa y en cada dormitorio. Revise las alarmas cada mes. Cambie las baterías dos veces al año.
- Cree un plan de escape para casos de incendio. Practíquelo con su familia.
- Coloque protectores alrededor de calentadores y chimeneas descubiertas.
- Cómprele a sus niños pijamas resistentes a las llamas.
- Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.
- Asegúrese de que en cada habitación haya una ventana por la que se pueda escapar fácilmente en caso de incendio.
- Use luces de noche “frías”. Manténgalas alejadas de las cortinas y cubrecamas.
- Use un humidificador de vapor frío (no un vaporizador).
- Mantenga los secadores, las planchas para el cabello y las pinzas para rizados desenchufados y fuera de alcance.
- Nunca cargue a su hijo mientras usted sostiene líquidos calientes. Mantenga las tazas con líquidos calientes lejos de los bordes de las mesas.
- Ajuste su calentador de agua a 120° F (49° C).
- Mantenga los calentadores de ambiente lejos de los niños y al menos a 3 pies (1 metro) de las camas, cortinas y demás cosas que se puedan quemar.
- Ponga tapas de plástico para enchufes en todos los tomacorrientes que no estén en uso.

- Elimine todas las cosas que pueden inducir asma del lugar donde su hijo vive y juega.
- Haga que su hijo se duche o se bañe para quitar de su cuerpo polen, caspa de animales u otras causas de alergia.

Llame a un médico si:

- Las sibilancias de su hijo son tan fuertes que se pueden escuchar al otro lado de la habitación o su hijo continúa teniendo dificultad para respirar 20 minutos después de usar un inhalador o nebulizador.
- Su hijo tose sin parar y no mejora después de usar un inhalador o nebulizador.
- Su hijo se ve muy enfermo o se comporta como si lo estuviera.
- Su hijo necesita la medicina de inhalación para el asma más frecuentemente que cada 4 horas.
- Las sibilancias no se detienen por completo después de 5 días.



Sangrados o hemorragias

La pérdida de sangre puede ser muy peligrosa e incluso poner en riesgo la vida. Por eso es mejor que sepa cómo detener cualquier sangrado.

Lo que debe hacer

Puede atender cortadas en casa si:

- Sólo la capa superior de la piel se lastimó.
- Los bordes de la cortada están cerca el uno del otro.
- La hemorragia o sangrado se puede detener en 10 minutos.

Cuidado de la cortada:

- Lave bien la cortada con agua y jabón.
- Asegúrese de quitar toda la suciedad.
- Ponga un vendaje o paño suave y limpio sobre la cortada.
- Manténgalo en el lugar firmemente por 10 minutos.

Llame a un médico si:

- Los bordes de la cortada son irregulares.
- Los bordes de la cortada no se pueden acercar entre sí.

- El sangrado no se detiene después de 10 minutos de presión constante.
- La cortada tiene suciedad que usted no puede limpiar.
Es posible que estas cortadas necesiten puntos (sutura). Mientras llega donde el médico, sostenga firmemente la herida con un paño suave y limpio para controlar el sangrado.
- Su hijo no ha recibido la serie completa de vacunas contra el tétanos o han pasado más de 5 años desde el último refuerzo contra el tétanos.

Lo que no debe hacer

- No use un torniquete. En su lugar, aplique presión sobre la herida.
- No aplique presión si algún hueso está hacia afuera o se fue hacia adentro. Cubra la herida con un paño limpio y **llame al 911 de inmediato**.



Quemaduras

Cuando su hijo entra en contacto con cualquier cosa caliente, la piel se puede quemar. Respirar humo o vapores calientes puede quemar el interior de la nariz y los pulmones de su hijo. Si esto sucede, un médico debe ver a su hijo de inmediato.

El contacto con un cable con corriente o el punto descubierto de un enchufe puede provocar una quemadura por electricidad. Aunque las quemaduras parezcan pequeñas por fuera, puede haber más quemaduras en el interior del cuerpo. Llame a su médico si piensa que su hijo tiene una quemadura por electricidad.

Lo que debe hacer

En el caso de quemaduras que dejan la piel rosada o roja sin ampollas:

- Ponga inmediatamente el área en agua fría para evitar que la quemadura avance. Manténgala en agua fría por 10 minutos.
- Mantenga el área limpia y seca para evitar infecciones.
- Vigile la quemadura y asegúrese de que no haya ampollas.
Un médico debe ver de inmediato las quemaduras en las manos, los pies o los genitales que producen ampollas y las quemaduras que hacen que la piel se abra y se vuelva negra.

Si el área de la quemadura es pequeña:

- Cubra el área con un paño limpio.
- Lleve a su hijo a la sala de emergencias.

- No le sirva trozos grandes de frutas o verduras duras, palomitas de maíz, caramelos redondos o nueces a los niños menores de 4 años de edad.
- Corte las uvas, zanahorias, salchichas y chorizos en trozos pequeños que no sean redondos antes de dárselos a los niños menores de 4 años.
- No permita que los niños jueguen con juguetes que tengan baterías miniatura o de “botón” que se puedan quitar fácilmente.

Diarrea y otras enfermedades

- Si es posible, no deje que su hijo esté cerca de personas que estén enfermas.
- Refrigere los alimentos que se puedan echar a perder.
- Enséñele a su hijo a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño y acariciar animales.

Puertas y ventanas

- Corte los cordones de las persianas y use borlas de seguridad en los cordones de las persianas y cortinas. O use un aparatito de enrollado automático para los cordones de las persianas.
- Use protecciones para las ventanas o redes de seguridad en las ventanas, balcones, plataformas y descansos de escaleras. Los mosquiteros no evitarán que un niño se caiga por una ventana.
- Use vidrios de seguridad en las puertas y paneles de vidrio.

Caídas

- Nunca deje de vigilar a un bebé sobre un cambiador, sofá, cama u otro lugar alto.
- Siempre use correas en artículos de bebé.
- Mantenga a su alcance los elementos necesarios para cambiar los pañales a su bebé.
- Coloque una alfombra o tapete antideslizante debajo de la cuna y del cambiador.
- Al comer, use una silla alta para bebés que sea fuerte y estable. Asegúrese de que tenga una bandeja segura con chapa y una correa para la entrepierna.
- Mantenga las cunas, corrales, camas y sillas lejos de las ventanas.



Lista de seguridad

Si bien las emergencias y enfermedades pueden suceder, muchas se pueden evitar. Aquí le presentamos algunas formas de mantener a su familia segura y sana.

Picaduras y mordeduras de animales

- Enséñele a su hijo a no acercarse a animales silvestres (incluidos los murciélagos) ni alimentarlos.
- Enséñele a su hijo a no molestar ni ser brusco con las mascotas.
- Enséñele a su hijo a preguntarle al dueño antes de acariciar a un perro que no conoce.
- Vigile a su hijo pequeño cuando esté cerca de cualquier animal.
- Mantenga a su mascota con correa.
- Reporte animales callejeros al Servicio de Control de Animales
- Haga que su hijo tenga zapatos puestos cuando juegue afuera.

Seguridad en el auto

- Use el asiento de seguridad correcto para la edad y el tamaño de su hijo. Lea las instrucciones del asiento de seguridad y las del manual del propietario de su vehículo.
- Asegúrese de que los niños menores de 13 años viajen en el asiento trasero.
- Use cinturones de seguridad, asientos elevados “booster”, asientos para bebés y niños pequeños cuando viaja en carro o en avión.
- Dé un buen ejemplo usando siempre su cinturón de seguridad.

Asfixia o ahogamiento

- Mantenga los globos de látex lejos de niños menores de 3 años.
- No deje artículos pequeños, juguetes con piezas pequeñas, imanes o bolsas de plástico en las habitaciones.
- Quite los juguetes colgantes de la cuna cuando su bebé pueda apoyarse en sus manos y rodillas.

Si el área de la quemadura es grande:

- **Llame al 911 de inmediato.**
- Cubra a su hijo con una sábana o paño limpios.
- No mueva a su hijo a menos que exista un peligro mayor.

Lo que no debe hacer

- No use mantequilla, lociones ni aceite sobre las quemaduras.
- No reviente las ampollas de la quemadura.
- No trate las quemaduras grandes en su casa si se formaron ampollas.



Emergencias dentales

Si su hijo tiene una lesión en la boca, revise si tiene un diente flojo, un diente roto o si se le cayó algún diente. Consulte a un dentista en las siguientes 2 horas si se le cayó o se le dañó algún diente.

Lo que debe hacer

Para los dientes de leche:

- Si su hijo tiene un diente demasiado flojo, roto o quebrado, quite el diente. Su hijo puede tragarlo sin querer o respirarlo (inhalarlo) hacia los pulmones.
- Si el diente está roto, guarde el trozo roto del diente y consulte a un dentista.

Para los dientes permanentes:

En el caso de que un diente permanente se caiga, astille o rompa, puede ser posible recuperarlo si actúa de inmediato:

- Busque el diente o el trozo del diente.
- Tape el drenaje del lavamanos para que el diente no se vaya por él. Tome el diente por la corona (la superficie que está expuesta cuando el diente está en la boca) y enjuáguelo con cuidado bajo el agua del grifo. No refríe el diente.
- Si puede, coloque cuidadosamente de nuevo el diente en el orificio de la boca de su hijo de donde se cayó.
- Sostenga el diente en el lugar mientras va al dentista o al hospital.
- Si no puede volver a poner el diente en el orificio dentro de la boca, o si es sólo un trozo de un diente, póngalo en un recipiente con un poco de leche. Si no tiene leche, póngalo en agua.
- **Vaya al dentista o al hospital de inmediato.**

Si no está seguro de qué hacer

Llame a su dentista o al hospital. Ellos pueden ayudarlo a decidir con qué urgencia debe ser visto su hijo.



Heridas en los ojos

Usted puede atender en casa problemas menores de los ojos. Trate un ojo morado con una bolsa de hielo o una bolsa fría. La arena o el polvo que hayan entrado en el ojo se pueden enjuagar con lágrimas artificiales o sosteniendo el ojo abierto y vertiendo agua dentro del mismo. Trate con seriedad todos los problemas en los ojos.

Llame a un médico si:

- Su hijo se clavó algo en el ojo o lo perforó. No intente quitar el objeto. Vaya al hospital de inmediato.
- Un objeto no se puede eliminar con lágrimas o un enjuague suave. No intente quitarlo usted mismo.
- Su hijo ve doble.
- Su hijo no puede ver, aunque sea por un breve lapso de tiempo.
- Tiene dolor o sangre en el ojo.
- Su hijo siente como si todavía tuviera algo en el ojo aunque usted no vea nada allí.
- Su hijo recibió un golpe fuerte en el ojo con cualquier cosa: una pelota, bate, puño, etc.
- Un producto químico salpicó el ojo de su hijo.

Si un producto químico salpica el ojo de su hijo, de inmediato:

- Acueste a su hijo. Luego vierta lentamente agua tibia dentro del ojo.
- Mantenga el agua corriendo dentro del ojo durante 15 a 20 minutos. Esto le puede causar dolor y miedo a su hijo, pero debe hacerse porque los productos químicos pueden destruir el ojo en segundos.
- Use una bola de algodón humedecida con agua para limpiar cualquier señal del producto químico que no pueda enjuagarse.
- Después de enjuagar el ojo con agua, llame de inmediato al Centro de Toxicología, al **1-800-222-1222**. Tenga a la mano el nombre del producto químico.

PREVENCIÓN



Prepárese para las emergencias

Las emergencias suceden. No siempre podemos proteger a nuestros hijos contra una fiebre alta repentina o contra una caída de la bicicleta. Aquí le ofrecemos 10 consejos para ayudarlo a estar preparado.

- Verifique si el 911 es el número al que debe llamar en su área. Si no lo es, averigüe cuál es el número para las emergencias en su área. Escriba el número al lado de cada teléfono en su hogar.
- Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios completo y un estuche de suministros para casos de catástrofe. Consulte “Botiquín de primeros auxilios” y “Estuche de suministros para casos de catástrofe”, en la página 43.
- Haga una lista de los números telefónicos para casos de emergencia. Escriba los números de su médico, dentista, Centro de Veneno y familiares o amigos cercanos. Ponga una lista con todos los números de emergencia al lado de cada teléfono en su hogar y también guárdelos en su celular.
- Enseñe a sus hijos a quién deben llamar y qué deben decir. Asegúrese de que sus hijos sepan dónde encontrar la lista de números de emergencia. Enséñeles cómo marcar el 911 y que no deben colgar hasta que se les diga. Enséñeles el número telefónico y la dirección de su casa.
- Asegúrese de que el número de su casa se pueda ver desde la calle.
- Mantenga un registro claro y actualizado de las vacunas de su hijo. Esto puede ayudar a los médicos que intentan decidir cuál es el problema y puede ahorrar tiempo.
- Haga una lista de los problemas de salud de su hijo y de las medicinas y las dosis que toma. Esto puede ayudar a asegurar la atención médica correcta.
- Haga una lista de todas las alergias y reacciones de su hijo. Guarde esta lista con la lista de las vacunas, problemas de salud, medicinas y dosis. Toda esta información ayudará a las personas que están atendiendo a su hijo.
- Si tiene seguro de salud, conozca su cobertura para casos de emergencia. Algunas compañías exigen que llame primero antes de recibir atención de emergencia. Conozca su póliza y tenga las tarjetas y números telefónicos que necesita.
- Asista a una clase de primeros auxilios. Una clase básica cubrirá CPR (resucitación cardiopulmonar), cómo manejar un caso de ahogo y cómo cuidar cortadas, quemaduras y torceduras simples.

- Llame o visite los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) para obtener información en inglés o español acerca de vacunas (1-800-232-4636 o www.cdc.gov/vaccines).



Dieta de líquidos claros

Para casos de diarrea y cuando su hijo tiene vómitos

Una dieta de líquidos claros es un plan de alimentos en el que no se usa leche ni comidas sólidas. Se le da a los niños que están enfermos con fiebre, vómitos o diarrea. La dieta ayuda a que el estómago y los intestinos de su hijo descansen.

Ejemplo de líquidos y alimentos

- Agua o hielo
- Paletas de helado o sorbetes
- Sopas claras o caldo
- Pedialyte, Ricelyte, Rehydralyte
- Soda clara, como ginger ale, 7-Up o Sprite: Revuelva la soda para eliminar las burbujas antes de dársela a su hijo.
- Jugo, Kool-Aid o gelatina (evite los jugos y el Kool-Aid si su hijo tiene diarrea): Se puede usar gelatina en forma líquida o sólida. Siga los pasos que se detallan en el paquete para ver qué cantidad de agua mezclar cuando prepare la gelatina o el Kool-Aid. En caso de vómitos, pruebe jugo de uva blanca.

Qué líquidos no usar

- Jugo de naranja o toronja (pomelo)
- Jugo de ciruela
- Leche o productos lácteos durante 24 horas
- Si su hijo tiene vómitos o diarrea no le dé jugo de manzana ni ponche de frutas rojas
- Únicamente agua — su hijo también necesita líquidos con nutrientes
- Sodas dietéticas y sodas oscuras, como bebidas cola y root beer

Cuándo comenzar con la leche y los alimentos sólidos

Si su bebé o niño ha mejorado en un período de 24 horas, puede comenzar a ofrecerle leche y alimentos sólidos.



Caídas

Cuando los niños se caen, pueden quedarles chichones o moretones. Si su hijo se golpeó la cabeza, consulte también “Lesiones en la cabeza”, abajo.

Lo que debe hacer

- Ponga una compresa de hielo, un trozo de hielo o un paño frío sobre el chichón o moretón.
- Si su hijo se cayó y llora pero se mueve libremente, está actuando bien y sin dormirse, sosténgalo y consuélolo hasta que deje de llorar.

Llame al 911 si su hijo:

- Perdió el conocimiento o actúa confundido.
- Le sale un líquido transparente o sangre de la nariz, los oídos o la boca.
- Tiene un brazo o una pierna en una posición inusual.
- Se queja de dolor en el cuello o la espalda.
- No puede caminar bien o tiene dificultades para ver.

No mueva a su hijo si:

- Cree que tiene un hueso quebrado.
- Su hijo tiene dolor en el cuello o la espalda.
- Le sale un líquido transparente o sangre de la nariz, los oídos o la boca.
- Su hijo perdió el conocimiento.

Un médico debe ver a su hijo si, en las 24 horas después de la caída, su hijo:

- Vomita 2 veces o más.
- Se queja de dolor en alguna parte del cuerpo.
- Está más malhumorado que de costumbre.
- Duerme más de lo normal y cuesta despertarlo.



Lesiones en la cabeza

Los niños se golpean la cabeza con frecuencia. Lo más común es que se lastimen la parte externa de la cabeza o el cuero cabelludo. Esto puede provocar un chichón, moretón o cortada. Incluso los cortes pequeños en el cuero cabelludo pueden sangrar mucho. Algunas veces la lesión se produce en el interior de la cabeza, lo que puede ser más grave. Estas son contusiones y otras lesiones cerebrales.

Lo que debe hacer

Llame al 911 si su hijo:

- Pierde el conocimiento o no respira. Si su hijo pierde el conocimiento, no lo mueva hasta que llegue la ambulancia.
- Actúa confundido o cuesta despertarlo.
- No mueve el cuello normalmente. Ayude a su hijo a mantenerse quieto para que no mueva el cuello.
- Tiene problemas para ver, caminar o hablar.
- Tiene debilidad en los brazos o piernas.
- Le sale un líquido transparente o sangre de la nariz, la boca o los oídos.
- Tiene un sangrado (hemorragia) serio que empapa un paño y no se puede detener.
- Tiene una convulsión.

Lo que no debe hacer

- No aplique presión si piensa que el cráneo de su hijo puede estar fracturado.

Llame al médico de su hijo si:

- Su hijo perdió el conocimiento, aunque sólo sea por un minuto.
- Su hijo tiene visión borrosa durante más de 5 minutos.
- Su hijo tiene 1 año de edad o menos.
- Su hijo vomita 2 veces o más el día de la lesión.
- La piel está abierta y podría necesitar puntos (sutura).
- Su hijo tiene una parte hundida o hinchada de más de 2,5 cm (1 pulgada).
- Usted no puede detener el sangrado después de aplicar presión sobre el corte durante 10 minutos.
- Su hijo tiene dolor en el cuello.
- Su hijo estuvo confundido, tuvo problemas para hablar, tuvo problemas para caminar o debilidad en los brazos o piernas pero ahora parece estar bien.
- Su hijo no puede recordar lo que sucedió.
- El dolor de cabeza de su hijo es tan fuerte y duradero que usted quisiera darle una medicina. No le dé ninguna medicina a menos que su médico se lo indique.

REFERENCIA



Vacunas

Inmunizar (vacunar) es la forma más sencilla que tienen los padres de proteger a sus niños contra enfermedades graves que pueden causar discapacidades para toda la vida e incluso la muerte. Las vacunas funcionan preparando el sistema autoinmune de su hijo para combatir una enfermedad. Cuando su hijo se vacuna, su cuerpo produce anticuerpos que atacan la enfermedad real si alguna vez es expuesto a ella.

¿Cuándo debo vacunar a mi hijo?

A los niños se les vacuna en su infancia que es cuando se encuentran en mayor riesgo de enfermarse gravemente y cuando su sistema autoinmune mejor reacciona a las vacunas. Se comienza a vacunarlos lo antes posible para que estén protegidos. Con frecuencia, al nacer se les vacuna contra la hepatitis B. Cuando su niño cumple 2 meses se aplican otras vacunas que forman parte de la revisión de control pediátricos para mantener a los niños sanos. Si tiene preguntas sobre las vacunas consulte a su doctor o su clínica.

Lo que debe hacer

- Asegúrese de que su hijo reciba todas las vacunas recomendadas. Si su hijo no ha recibido ninguna vacuna o está atrasado, no es demasiado tarde para ponerse al día.
- Usted como padre asegúrese de recibir las vacunas recomendadas, como la vacuna contra la influenza y el refuerzo de vacuna contra la tos ferina (pertussis). En los bebés Tdap, la tos ferina y la influenza son muy graves. Los bebés dependen de otros que han sido vacunados para su protección hasta cumplir los 6 meses, cuando pueden vacunarse contra la influenza y hasta la edad de 5 años cuando deben recibir la serie de vacunas para la tos ferina.
- Guarde una copia del registro de vacunas de su hijo. Su hijo la necesitará cuando comience a ir a una guardería o escuela.

Para obtener más información sobre vacunas:

- Hable con su proveedor de atención médica.
- Llame a la Línea Directa de Salud Familiar al 1-800-322-2588 para obtener servicios en varios idiomas; TTY 1-800-833-6388; TTY en español 1-877-833-6399.
- Visite el Departamento de Salud del Estado de Washington en www.doh.wa.gov/immunization.

- Déle lentamente más líquidos a su hijo si no ha vomitado durante 4 horas.
- Después de 8 horas sin vomitar, ofrézcale sólidos suaves y fáciles de digerir, como galletas de soda, cereal de arroz y tostadas secas.
- Para casos graves de vómitos, espere de 1 a 2 horas antes de comenzar con cantidades pequeñas (1 cucharadita o 1 cucharada) de líquidos. Si los vómitos vuelven a comenzar después de retomar los líquidos claros, espere otra vez de 1 a 2 horas.

Lo que no debe hacer

- No le dé a su bebé o niño grandes cantidades para beber. Esto aumentará los vómitos.
- No le dé leche ni productos lácteos (queso, yogur, helado, etc.) durante 24 horas.
- No le ponga sal al agua para beber.
- No le dé Pepto Bismol porque existe un riesgo de que presente el síndrome de Reye, una enfermedad grave que puede provocar daño cerebral y coma.
- No le dé ninguna medicina para parar los vómitos o la diarrea. Hacer esto mantiene el virus en el organismo por más tiempo.

Llame a un médico si:

- Los vómitos no mejoran en 12 horas.
- Su hijo tiene menos de 6 meses.
- Su hijo se queja de dolor de estómago que dura más de 2 horas.
- Su hijo no puede tomar una medicina recetada que debe tomar.
- Pasan 8 horas sin que su hijo moje el pañal u orine.
- Los labios, lengua o boca de su hijo están secos.
- Su hijo no ha tomado ninguna bebida durante 8 horas.
- Su hijo está de muy mal humor o adormilado.
- Su hijo vomita un líquido de coloración verdosa.
- Hay sangre en el vómito de su hijo.

- La lesión fue causada por alta velocidad (como por ejemplo un accidente automovilístico), una caída desde un altura 2 o más veces la altura de su hijo o un golpe con un objeto duro (como por ejemplo una vara de metal).
- Usted piensa que su hijo tiene una lesión grave.

Para otros síntomas

- Si hay una herida abierta, lávela con agua y jabón. Presione la herida durante 10 minutos con un paño limpio.
- Ponga una bolsa de hielo o fría sobre el área durante 20 minutos. Repita varias veces.
- Haga que su hijo descanse al menos 2 horas.
- Déle sólo líquidos claros (vea la sección “Dieta de líquidos claros” en la página 34) hasta que su niño pase 2 horas sin vomitar.
- Observe a su hijo atentamente durante 48 horas después de la lesión.
- Despierte a su hijo 2 veces, una vez cuando se usted vaya a dormir y otra vez 4 horas más tarde. Asegúrese de que pueda caminar y hablar claramente cuando lo despierte. Considere dormir con su hijo en la misma habitación la noche de la lesión.



Picaduras y mordeduras de insectos

Si un insecto muerde o pica a su hijo, la piel donde sucedió la lesión puede picar o doler. Algunos niños pueden tener problemas para respirar o pueden desmayarse después de ser mordidos o picados.

Lo que debe hacer

Llame al 911 si su hijo:

- Tiene dificultad para respirar.
- Se desmaya o está muy débil.
- Tuvo alguna reacción negativa a una picadura o mordedura en el pasado.
- Aparecen bultos o salpullidos en otras áreas alejadas de la mordedura o picadura.

Para otros síntomas

Si la zona de la picadura o mordedura le duele o le pica:

- El aguijón del insecto puede estar todavía en la piel. Quítelo raspándolo suavemente con el borde de una tarjeta de crédito o licencia de conducir.
- Limpie la mordedura o picadura con agua tibia y jabón.
- Aplique una bolsa de hielo o fría sobre el área para evitar que se hinche.

Llame a un médico si:

- Tiene problemas para quitar el agujón.
- El área de la mordedura está tibia o caliente, roja y duele mucho.

Si su hijo ha tenido una reacción negativa a las mordeduras o picaduras de insectos, consulte a su médico acerca de un botiquín de emergencia. También consulte a su médico acerca de vacunas para evitar futuras reacciones negativas.



Intoxicación (Envenenamiento)

Tóxico es aquello que hace que su hijo se enferme cuando lo come, bebe, huele o toca, como por ejemplo un producto de limpieza, una planta o una medicina. Algunas de estas cosas tóxicas son mortales.

Algunas de estas cosas pueden ser tóxicas:

- **Medicinas** — La cantidad equivocada de una medicina, incluida la aspirina o el acetaminofeno (Tylenol), o una medicina que pertenezca a otra persona, como por ejemplo las pastillas de la abuela.
- **Limpiadores domésticos** — Limpiadores de drenajes, blanqueadores, limpiadores de horno, lejía, amoníaco, detergentes para lavavajillas automáticos, detergente en cápsulas (pods) para la ropa, etc.
- **Baterías de botón**, que se encuentran en los controles remotos, juegos de video portátiles, cámaras, básculas, relojes, etc. Pueden atorarse en la garganta y el esófago y causar quemaduras químicas graves.
- **Cera** — Cera para muebles, automóviles, calzado; quitaesmaltes
- **Pintura y removedores de pintura**
- **Venenos para insectos o ratas**
- **Alcohol y marihuana**
- **Maquillaje**
- **Nicotina en frasco**

Lo que debe hacer

- **Llame de inmediato al 911** si su hijo sufre una convulsión, se desmaya o tiene dificultad para respirar.
- Si su niño se traga una batería de botón, llame inmediatamente a la Línea de Crisis Nacional de Ingestión de Baterías al 202-625-3333 (si necesita llame por cobrar) o llame al Centro de Veneno al 1-800-222-1222.



Ganglios inflamados

Los ganglios linfáticos protegen el cuerpo contra las enfermedades. Estos pueden inflamarse cuando su hijo está combatiendo una infección causada por un virus o una bacteria. Las cosas que pueden causar la inflamación de los ganglios son los resfríos, las infecciones de oído y el dolor de garganta.

Lo que debe hacer

- Déle a su hijo abundante líquido para beber. Manténgase atento para detectar los signos que se detallan a continuación.

Llame a un médico

Si el ganglio inflamado:

- Está presente por más de 2 ó 3 semanas
- Aumenta de tamaño
- Está rojo, caliente, doloroso o supura

O si su hijo:

- Pierde peso
- Está más cansado que de costumbre



Vómitos

Los vómitos pueden ser causados por un virus estomacal o por comer alimentos que no caigan bien en el estómago. Algunos bebés “regurgitan” después de comer o al eructar. Esto no es vómito.

Lo que debe hacer

- Déle líquidos transparentes en pequeñas cantidades, 1 cucharadita o 1 cucharada al principio. Evite los jugos de fruta si su hijo también tiene diarrea. Siga las instrucciones de la sección “Dieta de líquidos claros”, en la página 34.
- Los bebés menores de 12 meses pueden tomar suero oral, como por ejemplo Pedialyte. Déle aproximadamente 1 cucharadita cada 10 minutos durante 4 horas. Evite el agua corriente.
- Ofrezca agua o soda clara sin gas y mezclada con agua a los niños mayores. Déle aproximadamente 1 cucharada cada 10 minutos durante 4 horas.



Dolor de estómago

Los dolores de estómago son comunes en los niños y tienen muchas causas diferentes. Algunas causas son estreñimiento, diarrea, vómitos, gases o comer en exceso. La mayoría de las veces usted puede averiguar la causa del dolor de estómago de su hijo observándolo durante 2 horas.

Lo que debe hacer

- Intente hacer que su hijo se siente en el inodoro para ver si puede defecar (movilizar el intestino).
- Pídale a su hijo que se acueste y descanse.
- Tenga algo cerca de donde está descansando para que su hijo vomite.
- Ofrézcale sólo líquidos claros. Consulte “Dieta de líquidos claros”, en la página 34.

Lo que no debe hacer

- No dé medicinas a su hijo para los calambres o cólicos estomacales a menos que el médico se lo indique.

Llame a un médico si:

- Su hijo se ve muy enfermo o se comporta como si lo estuviera.
- El dolor es principalmente en el lado derecho, en la parte inferior del estómago.
- Su hijo se dobla de dolor mientras camina o no puede caminar.
- Su hijo tiene dolor o hinchazón en el escroto o los testículos.
- Hay sangre en la materia fecal de su hijos.
- Su hijo vomita sangre o tiene un vómito amarillento o verdoso.
- El dolor fuerte dura más de 1 hora.
- El dolor leve dura más de 1 día.
- Su hijo empeora y el dolor es constante y fuerte.
- Su hijo tiene menos de 2 años.
- Su hijo ha tenido una lesión reciente en el estómago.

- La mayoría de las intoxicaciones pueden manejarse por teléfono, a menos que sea un caso que ponga en riesgo la vida. Llame al Centro de Veneno al **1-800-222-1222**
- Explíqueles lo que comió, bebió, tocó o inhaló su hijo.
- Escuche lo que le dicen y haga lo que le indiquen.
- Esté listo para llevar a su hijo al hospital.
- Lleve la botella o envase del cual su hijo comió o bebió, incluso si está vacío.
- Si su hijo vomitó, lleve su vómito.
- No haga vomitar a su hijo a menos que el Centro de Veneno o su médico así lo indiquen.

El jarabe de ipecac (ipecacuana) no se debe usar

La Academia Americana de Pediatría recomienda que ya no se use el jarabe de ipecac para tratar las intoxicaciones en el hogar. El jarabe de ipecac hace que su hijo vomite. Vomitar algunas sustancias tóxicas puede enfermar más a su hijo.



Convulsiones

Las convulsiones ocurren cuando el cerebro no funciona como debe a causa de algún problema. Pueden ser provocadas por una infección nociva como la meningitis, una lesión en la cabeza o fiebre en los niños menores de 6 años. A veces no se descubre la causa.

Cosas a las que debe prestar atención

Su hijo puede tener todos o cualquiera de los siguientes síntomas durante una convulsión:

- Desmayo
- Puede parpadear, mirar fijamente o se le pueden poner los ojos en blanco
- Movimientos bruscos del cuerpo, especialmente los brazos y las piernas
- Pérdida del control de esfínteres (vejiga y/o intestinos)

Lo que debe hacer

- **Llame al 911** si su hijo se ve azul, tiene dificultad para respirar o las convulsiones duran más de 5 minutos.
- Mantenga la calma. La mayoría de las convulsiones duran menos de 5 minutos.

-
- Coloque a su bebé o niño de costado o boca abajo para que la saliva pueda caer de la boca.
 - Asegúrese de que su hijo esté en un lugar seguro donde no se caerá ni lastimará.
 - Observe qué partes del cuerpo están moviéndose. Calcule cuánto duran las convulsiones.
 - Si el cuerpo de su hijo está caliente cuando termina la convulsión, desvístalo para mantenerlo fresco. No use hielo ni agua fría para bajarle la temperatura del cuerpo.
 - Puede darle acetaminofeno (Tylenol) cuando su hijo esté despierto, si ya tiene los 3 meses de edad. Dé la cantidad correcta basándose en el peso de su niño. Use el medidor que trae la medicina. Si tiene alguna pregunta, llame al proveedor de atención médica para saber qué cantidad de medicina debe dar.
 - Deje que su hijo descanse después de una convulsión.
 - Si su hijo tiene una medicina para las convulsiones, désela después de la convulsión.

Lo que no debe hacer

Cuando su hijo tiene una convulsión:

- No ponga ni fuerce nada entre los dientes de su hijo.
- No intente sostener a su hijo ni parar los movimientos.
- No le dé a su hijo nada de beber durante la convulsión.
- No ponga a su hijo en una bañera para parar la convulsión.

Cuándo ver a un médico

- Siempre llame a su médico después de que su hijo tenga una convulsión.

Prevención

- Déle medicina para las convulsiones si su hijo tiene receta médica para éstas.

Prevención

- La conjuntivitis se puede contagiar fácilmente a otras personas. Para evitar el contagio, no permita que su hijo comparta toallas ni paños de limpieza personal con otros. Asegúrese de que su hijo se lave las manos bien y con frecuencia.
- Evite las cosas a las que su hijo es alérgico. Las alergias frecuentemente causan picazón en los ojos y puede ser difícil no frotárselos.



Salpullidos o erupciones

Un salpullido o erupción puede aparecer cuando su hijo reacciona a un virus, bacteria, hongo, parásito o algo a lo que es alérgico. Algunos salpullidos son síntoma de una enfermedad infantil, como el sarampión, el eritema infeccioso, la enfermedad de mano-pie-boca o la varicela. (Si piensa que su hijo puede tener varicela, consulte “Varicela”, en la página 17.)

Lo que debe hacer

Llame al 911 si su hijo:

- Tiene manchas púrpuras o del color de la sangre y tiene fiebre.
- Tiene dificultad para respirar o para tragar.
- Está demasiado enfermo o débil para mantenerse de pie.

Llame a un médico:

- Para describir el salpullido y averiguar si su hijo necesita ser visto por un médico. Mantenga a su hijo alejado de otros niños y de mujeres embarazadas hasta que conozca la causa de la erupción.
- Si el salpullido de su hijo dura más de tres días.

Por otros síntomas:

- Si el salpullido de su hijo le pica, báñelo una vez con jabón. Después báñelo con agua tibia y sin jabón durante 10 minutos, 4 veces al día.
- Aplique una loción de calamina o una pasta de bicarbonato de sodio sobre el salpullido. Para hacer la pasta de bicarbonato de sodio, mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 4 onzas (media taza o 118 ml) de agua.
- Dígale a su hijo que no se rasque. Mantenga las uñas cortas.

Cosas a las que debe prestar atención

- Enrojecimiento o leve inflamación de la parte blanca del ojo.
- Ardor en el ojo.
- Lágrimas provenientes del ojo.
- Una secreción amarilla o amarillo verdosa en el ojo.
- Que las pestañas se peguen.

Recién nacidos:

La conjuntivitis en los recién nacidos es un caso especial. Puede ser provocada por las medicinas (pomada antibiótica) aplicadas a los ojos de su hijo luego del nacimiento. Los ojos de su hijo pueden ponerse rojos o hinchados durante 2 o 3 días. Si el enrojecimiento o la hinchazón duran más de 3 días, llame a su médico.

Lo que debe hacer

- Limpie suavemente el área que rodea los ojos con bolas de algodón humedecidas en agua tibia o con un paño limpio y tibio. Esto debe quitar la secreción y permitir que las pestañas se despeguen.

Llame a un médico si su hijo:

- Tiene una secreción amarilla o amarillo verdosa en el ojo.
- Se queja de dolor en los ojos.
- Tiene problemas para ver.
- Tiene menos de 2 meses.
- Tiene mucha hinchazón, enrojecimiento o el párpado está muy dolorido.

Lo que no debe hacer

- No use medicinas a menos que sean recetados por el médico de su hijo.
- No intente abrir los ojos de su hijo a la fuerza si están pegados y cerrados. Límpielos suavemente.
- No envíe a su hijo a la guardería o a la escuela si cree que tiene conjuntivitis y aún no ha consultado al médico.

ENFERMEDADES



Varicela

La varicela es causada por un virus. Se propaga fácilmente al toser, estornudar o tener contacto directo con el líquido de las ampollas causadas por la enfermedad. Provoca salpullido (con ampollas) en la piel, picazón y fiebre. El mejor modo de proteger a su hijo de la varicela es darle la vacuna cuando se recomienda. Hable con el médico de su hijo para saber cuáles son las vacunas que puede necesitar su hijo. Si su hijo no ha recibido la vacuna y está en contacto cercano con alguien con varicela, su hijo puede enfermarse de varicela en dos o tres semanas. Algunos niños vacunados pueden contraer varicela, pero por lo general tendrán menos ampollas, menos fiebre o nada de fiebre y se recuperarán más rápido.

Cosas a las que debe prestar atención

Si su hijo tiene varicela, puede tener:

- Fiebre leve y sentirse cansando, incluso antes de que aparezca el salpullido o la erupción.
- Una erupción que primero aparece en la cabeza y el cuerpo, como puntos rojos pequeños y planos, y que luego se propaga al resto del cuerpo.
- Puntos rojos que rápidamente comienzan a verse como ampollas con líquido dentro.

Lo que debe hacer

- No deje que su hijo se rasque la erupción. Mantenga las uñas de su hijo cortas para evitar que se rasque.
- Mantenga limpia la piel de su hijo. Lávela suavemente con agua y jabón y séquela con una toalla sin frotar (a palmaditas).
- Puede darle acetaminofeno (Tylenol) cuando su hijo esté despierto, si ya tiene los 3 meses de edad. Dé la cantidad correcta basándose en el peso de su niño. Use el medidor que trae la medicina. Si tiene alguna pregunta, llame al proveedor de atención médica para saber qué cantidad de medicina debe dar. No le dé ni aspirina ni ibuprofeno.
- Aplique loción de calamina en la erupción para ayudar a calmar la picazón.
- Déle a su hijo un baño tibio con media (½) taza de avena cruda o media (½) taza de bicarbonato de sodio. Esto también ayudará con la picazón. Haga que su hijo se quede en la bañera durante 15 minutos. No enjuague la piel luego del baño. Seque el cuerpo de su hijo suavemente con una toalla.

- Si su hijo tiene la erupción en la boca, haga que se enjuague con agua con un poco de sal (½ cucharadita de sal mezclada en una taza de agua).
- Haga que su hijo se lave las manos a menudo para evitar que las llagas se infecten.
- Cuando todas las llagas tengan costras, su hijo puede volver a la escuela o a la guardería. Las costras se caerán en 1 a 2 semanas.

Llame a un médico si:

- Su hijo tiene un problema médico o está tomando medicinas, como por ejemplo esteroides, y entra en contacto con alguien que tiene varicela.
- Su hijo continúa teniendo picazón incluso después de que haya tratado de aliviar la picazón en su casa.
- Algunas de las llagas están tibias, rojas o duelen.
- Su hijo está adormilado o tiene problemas para caminar.
- Su hijo se queja de dolor cuando mueve el cuello o si parece que tiene el cuello rígido.
- Su hijo vomita.
- Su hijo comienza a tener fiebre el cuarto día después de que aparece el salpullido.



Resfrío

Un resfrío es causado por un virus. Cuando su hijo tiene un resfrío, puede tener la nariz congestionada, secreciones nasales, ojos llorosos, tos y a veces fiebre, dolor de oídos o dolor de garganta.

Lo que debe hacer

Cuando su hijo se resfría:

- Déle líquidos a menudo, como agua, jugos de fruta, bebidas frutales, té descafeinado y sopa.
- Déle acetaminofeno (Tylenol) cada 4 horas para tratar la fiebre. Dé la cantidad correcta basándose en el peso de su niño. Use el medidor que trae la medicina. Si tiene alguna pregunta, llame al proveedor de atención médica para saber qué cantidad de medicina debe dar.
- Use un humidificador de vapor frío para ayudar a su hijo a dormir mejor.
- Haga gotas de agua salada para la nariz. Mezcle media (½) cucharadita de sal en una taza de agua. Use un gotero de medicinas para colocar las gotas en la nariz de su hijo. Puede comprar goteros en las farmacias.



Sangrados de la nariz (hemorragias nasales)

Los sangrados de la nariz son comunes en los niños. La mayoría de los sangrados de la nariz son causadas por la sequedad, por sonarse mucho o meterse los dedos en la nariz. Por lo general, los sangrados de la nariz no son graves, pero pueden asustar, especialmente la primera vez que ocurren.

Lo que debe hacer

- Haga que su hijo se recueste hacia adelante.
- Dígale a su hijo que escupa toda la sangre que le llegue a la boca.
- Presione justo debajo del hueso de la nariz de su hijo durante por lo menos 10 minutos.
- Si el sangrado continúa luego de pasados 10 minutos, presione la nariz durante 10 minutos más mientras su hijo se encuentra inclinado hacia adelante.

Llame a un médico si su hijo:

- Quizás se puso algo dentro de la nariz.
- Aún está sangrando, incluso luego de 20 minutos de presionarle la nariz.
- Tiene 3 o más sangrados de la nariz en 24 horas.
- Se hace moretones fácilmente, o sangra mucho, incluso con heridas pequeñas.
- Tiene sangrados de la nariz a menudo.

Prevención

- Use un humidificador de vapor frío en el cuarto de su hijo.
- Coloque una pequeña cantidad de vaselina en los bordes interiores de la nariz de su hijo.
- Recuérdele a su hijo que no se meta los dedos en la nariz.
- Mantenga cortas las uñas de su hijo.



Irritación de los ojos (conjuntivitis)

La conjuntivitis es una infección causada por un virus, una bacteria o por polvo, suciedad o una sustancia química que entra al ojo. También puede presentarse con un resfriado. Se contagia fácilmente.



Ronchas

Las ronchas son bultos que aparecen en la piel. Las ronchas pueden estar en todo el cuerpo de su hijo o sólo en una parte. Las ronchas en todo el cuerpo pueden haber sido causadas por un virus, una reacción alérgica o estrés. Las ronchas que aparecen en una parte del cuerpo generalmente son causadas por el contacto con plantas, polen o mascotas. Las ronchas no se contagian de una persona a otra.

Cosas a las que debe prestar atención

- Bultos rosados con el centro claro que sobresalen de la piel.
- Bultos que no son todos puntos redondos; pueden tener cualquier tipo de forma y tamaño.

Lo que debe hacer

Llame al 911 si su hijo:

- Tiene dificultad para respirar, hablar o tragar, o produce un silbido al respirar (tiene “sibilancias”).
- Ha tenido reacciones alérgicas graves a la sustancia que ahora le causa las ronchas.

En el caso de ronchas que pican y están en todo el cuerpo de su hijo:

- Déle a su hijo un baño con agua fresca. Haga que su hijo se quede en la bañera durante 10 minutos.
- Déle Benadryl 4 veces al día. Si su hijo pesa menos de 20 libras (9 kg), consulte a un médico antes de darle Benadryl.

En el caso de ronchas en una sola parte de la piel de su hijo:

- Lave con suavidad el área que tiene ronchas con agua y jabón.
- Si le pica la piel, use una compresa fría o hielo para masajear el área durante 20 minutos.

Llame a un médico si:

- Las ronchas son graves y no han mejorado luego de 2 dosis de Benadryl.
- Su hijo tiene fiebre, dolor en el estómago o hinchazón en las articulaciones (codo, rodilla, tobillo, etc.), además de las ronchas.
- Las ronchas aparecieron luego de la picadura de una abeja, después de comer un alimento o de tomar una medicina y su hijo no ha tenido ronchas por ese motivo antes.
- Las ronchas duran más de una semana.

- Si su hijo es más grande, haga que se suene la nariz. Haga que se recueste boca arriba o que tire su cabeza hacia atrás antes de usar 2 ó 3 gotas en cada fosa nasal.
- Limpie con cuidado la nariz de su hijo pequeño antes y después de usar las gotas. Haga que su hijo se recueste boca arriba y coloque 2 ó 3 gotas en cada fosa nasal.
- Si su hijo es menor de 1 año, use una pequeña pera de goma para extraer el moco antes de usar las gotas. Envuelva a su bebé en una manta o sábana ligera, o pídale a alguien que sostenga los brazos de su bebé. Coloque 1 gota en cada fosa nasal.

Llame a un médico si su hijo:

- Tiene menos de 4 meses.
- Tiene tos por más de 2 semanas.
- Tiene tos que lo despierta por la noche.
- Se ahoga o vomita cuando tose.
- Tiene problemas para respirar.
- Tiene dolor de garganta por más de 5 días.
- Está muy adormilado o de mal humor.
- Se queja de dolor de oído o garganta.
- Pasa 8 horas sin mojar el pañal u orinar.

Lo que no debe hacer

- No se preocupe si su hijo no come por algunos días. Es más importante que tome líquidos.
- No use medicinas de venta libre para el resfrío hasta consultarle al médico de su hijo.
- No use inhaladores nasales para bebés.
- No use medicinas que hayan sido recetados para alguien más.
- No use un vaporizador de vapor caliente (el vapor frío es mejor).
- No le dé aspirina.



Crup

Muchos bebés y niños pequeños pueden padecer crup. El crup hace que se inflamen las vías respiratorias de su hijo y que tosa. La tos suena como una foca ladrando fuertemente y a veces incluye un sonido áspero. Su hijo puede toser tanto que ya no puede oír su voz ni llorar bien. La mayor parte de los casos de crup son causados por un virus.

Lo que debe hacer

Llame al 911 si:

- Su hijo se ve azul o gris alrededor de la boca.
- Su hijo está haciendo un gran esfuerzo para respirar y parece menos alerta de lo normal.

Para otros síntomas:

- Si la noche está fresca, intente llevar a su hijo afuera. El aire fresco puede ayudar a parar la tos.
- Déle líquidos tibios para relajar sus vías respiratorias.
- Duerma en la habitación de su hijo para poder vigilarlo. El crup puede empeorar por la noche.
- Asegúrese de que su hijo no inhale humo de tabaco.
- Si su hijo tiene fiebre, puede darle acetaminofeno (Tylenol) cada 4 horas hasta que se le pase la fiebre. Dé la cantidad correcta basándose en el peso de su niño. Use el medidor que trae la medicina. Si tiene alguna pregunta, llame al proveedor de atención médica para saber qué cantidad de medicina debe dar.

Llame a un médico si:

- Su hijo hace un sonido fuerte y áspero al inhalar. Esto se llama “estridor”.
- La tos no para.
- La piel de su hijo se hunde alrededor de los huesos del pecho, entre las costillas y debajo de las mismas o en el cuello arriba de la clavícula.
- Su bebé tiene menos de 1 mes.
- Su bebé tiene de 1 a 3 meses y ha tenido tos por más de 3 días.
- El crup dura más de 10 días.
- Su hijo también tiene dolor de oídos.

- Déle a su hijo muchos líquidos; un niño con fiebre a menudo disfruta de cubos de hielo, paletas de helado, jugos, agua o té descafeinado.
- Si cree que su hijo se siente incómodo debido a la fiebre, puede darle acetaminofeno (Tylenol) cada 4 horas mientras tenga fiebre. Dé la cantidad correcta basándose en el peso de su niño. Use el medidor que trae la medicina. Si tiene alguna pregunta, llame al proveedor de atención médica para saber qué cantidad de medicina debe dar.

Llame a un médico si su hijo:

- Tiene menos de 3 meses.
- Tiene entre 3 meses y 2 años, ha tenido fiebre por más de 24 horas y no tiene ningún otro síntoma.
- Está muy adormilado o de mal humor.
- Tiene dificultad para respirar o respira rápidamente.
- Se queja de dolor en el cuello o su cuello parece rígido.
- Tiene una convulsión.
- Tiene fiebre durante más de 3 días.
- Tiene una erupción o salpullido.
- Pasa 8 horas sin mojar el pañal ni ir al baño.
- Tiene los labios, la lengua o la boca secos.
- Se queja de dolor en cualquier parte del cuerpo, como en el oído o la garganta.

Lo que no debe hacer

Si su hijo tiene fiebre:

- No use un baño de alcohol o de agua helada para bañarlo o limpiarlo.
- No vista a su hijo con demasiada ropa ni lo envuelva con mantas.
- No le dé aspirina a menos que lo indique un médico.
- No le dé acetaminofeno (Tylenol) para adultos a los niños menores de 5 años.
- No le dé acetaminofeno (Tylenol) más de 5 veces en 1 día.
- No se preocupe si su hijo no come. Es más importante que tome líquidos. Déle muchos líquidos.

Si su médico le receta un medicamento a su hijo, asegúrese de que tome toda la medicina que el médico le indique, incluso si se siente mejor. Los antibióticos demoran al menos 1 día en funcionar para bajar la fiebre y ayudar con el dolor. Se debe tomar la totalidad de la medicina para matar por completo la bacteria.

Lo que no debe hacer

- No le ponga nada en los oídos, especialmente gotas o aceite, a menos que su médico lo indique.

Prevención

- No haga dormir a su bebé con un biberón en la boca o mientras está amamantando.
- Mantenga a su hijo alejado de niños enfermos en la medida de lo posible.
- Mantenga a su hijo alejado del humo del cigarrillo.
- Si su hijo sufre a menudo de infecciones en el oído, dígaselo al médico. Las infecciones de oídos frecuentes y mal tratadas pueden causar problemas auditivos.

Cera

No coloque una bola de algodón en el oído de su hijo. Puede dañar el tímpano. La cera es normal y por lo general no debe quitarse. Si le preocupa la cera, hable con el médico de su hijo.



Fiebre

La fiebre es una temperatura del cuerpo más alta que lo normal, por encima de los 100.4°F o 38°C. La fiebre es el modo que tiene el cuerpo de combatir una enfermedad. La enfermedad puede ser de poca importancia, como un resfrío, o puede ser una infección más grave.

Lo que debe hacer

Si cree que su hijo tiene fiebre:

- Tómelo la temperatura a su hijo con un termómetro.
- Mantenga fresco a su hijo.
- Vista a su hijo con ropa liviana. Un pañal y una camiseta están bien para un bebé.



Dermatitis del pañal (pañalitis)

Los bebés tienen una piel delicada que puede irritarse fácilmente. La orina y la materia fecal tocan la piel y pueden causar un salpullido. Si el salpullido no se trata, puede empeorar.

Lo que debe hacer

Si la piel en el área del pañal se ve roja:

- Lave cuidadosamente, enjuague bien y seque con suavidad el área. Evite el uso de toallitas de limpieza mientras su bebé tenga salpullido.
- Cambie el pañal de su bebé a menudo.
- Si puede, quítele el pañal a su bebé para que el aire pueda ayudar a que el área se cure (en bebés más grandes quizás pueda hacer esto sólo durante las siestas).
- Cubra el área con una crema para pañales o vaselina antes de colocar el pañal.
- Cuando cambie el pañal, quite la crema para pañal con cuidado. Si es difícil de quitar, use una bola de algodón y aceite para bebés.
- Si usa pañales de tela, no los cubra con ropa interior de goma.
- Cuando usa pañales desechables, es más difícil saber si su bebé está mojado. Revise el pañal a menudo.

Llame a un médico si el salpullido:

- No mejora con los cambios frecuentes de pañal y la ventilación.
- Pasa a otras áreas que no estén cubiertas por el pañal.
- Está rojo o sangra.

Prevención de la dermatitis del pañal

- Cambie los pañales a menudo. No deje a su bebé con pañales mojados o sucios.
- Siempre limpie el área del pañal con agua y jabón neutro cuando cambie a su bebé. Enjuague y seque bien.
- Lave los pañales de tela con jabón neutro y enjuague bien.
- Note si su hijo tiene más salpullidos con determinadas marcas de pañales desechables.
- No seque los pañales desechables para volver a usarlos.



Diarrea

La diarrea puede suceder muchas veces en un día. A menudo es causada por un virus. Puede durar muchos días o hasta una semana. La diarrea también puede estar acompañada de fiebre, vómitos y dolor de estómago.

Lo que debe hacer

- Si está amamantando, ¡continúe!
- Si su hijo está demasiado enfermo y no quiere comer, déle líquidos claros para que beba a menudo. Siga las instrucciones de la sección “Dieta de líquidos claros”, página 34. Evite los jugos de fruta.
- Déle por lo menos entre 4 y 8 onzas ($\frac{1}{2}$ a 1 taza) de líquidos cada 4 horas.

El segundo día, si la diarrea mejora:

- En el caso de bebés, continúe amamantando o comience a darle leche o fórmula poco a poco.
- En el caso de bebés de más de 6 meses, comience a darle cereal de arroz.
- En el caso de niños más grandes, comience a darle tostadas secas, cereal seco o galletas saladas secas.

El tercer día, si la diarrea mejora:

- Vuelva lentamente a la comida normal, fácil de digerir. Evite darle comidas demasiado picantes, como salsa, o comidas ácidas, como naranjas o tomates.

Lo que no debe hacer

- No le dé solamente líquidos por más de 24 horas.
- No le dé comidas abundantes; esto le provocará más diarrea.
- No le dé ninguna medicina para detener la diarrea, a menos que se la recete su doctor.
- No le agregue sal al agua para beber.
- No le dé sólo agua.
- No envíe a su hijo a la guardería o escuela si tiene diarrea.

Llame a un médico si:

- Su hijo tiene menos de 6 meses.
- La diarrea no mejora en 24 horas.
- La diarrea dura más de 7 días.
- Su hijo se queja de dolor de estómago que dura más de 2 horas.

- Su hijo está de muy mal humor o adormilado.
- Los labios, lengua o boca de su hijo están secos.
- Pasan 8 horas sin que su hijo moje el pañal u orine.
- Su hijo no está tomando líquidos.
- La diarrea contiene sangre, moco o pus.



Dolor de oídos

El dolor de oídos puede ser causado por una bacteria o un virus. Puede suceder con un resfriado o con alergias. Las medicinas como los antibióticos funcionan para algunos tipos de infecciones de oído. La mayoría de las infecciones de oído desaparecen en algunos días sin necesidad de medicinas. El dolor de oídos también puede suceder después de haber estado en el agua o nadando por un tiempo prolongado. Esto se llama otitis externa. La otitis externa se trata con gotas especiales para el oído.

Cosas a las que debe prestar atención

- Su hijo se queja de dolor de oídos.
- Su bebé llora, se pone muy molesto, comienza a tirarse de la oreja o a frotársela.
- Fiebre.
- Secreción del oído.
- Le duelen las orejas cuando le quita o pone la camiseta.

Lo que debe hacer

- Si su hijo tiene molestias por dolor o fiebre, puede darle acetaminofeno (Tylenol), si ya tiene los 3 meses de edad. Si ya cumplió 6 meses, le puede dar ibuprofen (Motrin). Dé la cantidad correcta basándose en el peso de su niño. Use el medidor que trae la medicina. Si tiene alguna pregunta, llame al proveedor de atención médica para saber qué cantidad de medicina debe dar.
- Coloque un paño frío y húmedo o una compresa fría sobre la oreja de su hijo durante 20 minutos.

Llame a un médico si:

- Su hijo tiene signos de una infección de oídos que dura más de 1 día.
- Un médico vio a su hijo, el niño ha estado tomando medicinas por lo menos durante 2 días y no mejora.
- Un líquido sale del oído de su hijo (con o sin dolor).
- Tiene hinchazón alrededor y detrás de la oreja.