

+Vida

SUPLEMENTO DE SALUD

Edición N° 2, Mayo de 2014

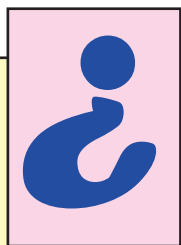
**Con
amor y
cuidado...**

¡Vencemos la neumonía!



Ventosilla

 **REFORMA**
es más **SALUD**



Neumonía en verano y todo el año?

¿Sabías que las infecciones respiratorias agudas (IRAs), entre ellas la neumonía, pueden afectar a su bebé tanto en el verano como en el invierno, y que el abrigo no es la única medida para prevenir estas enfermedades? Muchas veces relacionamos a las infecciones respiratorias con el invierno o el clima frío. Pero la neumonía es una enfermedad que le puede dar a tu niña o niño en cualquier época del año. Estas enfermedades no solo aparecen en lugares fríos. En lugares cálidos, donde hace mucho calor la mayor parte del tiempo, como la selva, también hay casos de niñas y niños con infecciones respiratorias agudas y neumonía. Esto pasa porque las infecciones respiratorias son producidas por diferentes tipos de virus o bacterias que están en el ambiente y pueden afectar la salud del bebé en cualquier momento.

Un bebé, niña o niño tiene sus defensas bajas porque no recibe leche de su mamá o no está bien alimentado o no tiene sus vacunas completas por eso está más expuesto a enfermarse de neumonía.

Para proteger a las niñas y niños hay que tener en cuenta tres importantes recomendaciones: lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida; alimentación nutritiva y balanceada basada en carne, verduras y frutas, y estar al día con todas sus vacunas.

Las madres, padres de familia y personas que cuidan niñas y niños tienen una gran responsabilidad en sus manos. La prevención de la neumonía depende de cuánta importancia den a la alimentación de sus pequeños y si cumplen con ir al establecimiento de salud más cercano a donde uno vive para que los bebés reciban sus vacunas. La neumonía es una de las principales causas de enfermedad y muerte en las niñas y niños menores de 3 años. En nuestro país y en diferentes lugares de la sierra, la costa y la selva cada año se presentan muchos casos de esta enfermedad, sobre todo en lugares donde hay niñas y niños sin una buena alimentación.

Por eso, las autoridades y personal de salud junto a nuestras autoridades regionales y locales realizan actividades como campañas de vacunación para prevenir este problema.



PERÚ
Ministerio de Salud



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

La República

Es una publicación del diario La República y el Ministerio de Salud con la cooperación técnica de OPS/OMS.



Con amor y cuidado...

El frío por sí solo no enferma

Todos sabemos que se deben evitar los cambios bruscos de temperatura y abrigar al bebé de acuerdo a cada estación. Pero debemos saber que el frío por sí solo no enferma y el viento tampoco.

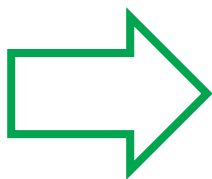
Todo lo contrario, el viento y el aire son buenos para la salud porque “ventilan” los lugares donde estamos y dormimos y con eso se “vuelan” los gérmenes que están en los sitios cerrados.

Las infecciones respiratorias agudas (también conocidas como IRA) son producidas por diferentes tipos de virus o bacterias que pueden afectar una parte o todo el aparato respiratorio (nariz, garganta, tráquea, bronquios y pulmones), haciendo que algunas veces al bebé le cueste respirar normalmente. La neumonía es una infección respiratoria que al inicio puede empezar

como un simple resfrío, es decir, con moquitos por la nariz, tos y fiebre. Sin embargo, el resfrío no es mortal; la neumonía, puede serlo especialmente en los bebés. Por eso la neumonía debe ser prevenida y tratada a tiempo en el establecimiento de salud más cercano a donde uno vive. Es muy importante saber que el alimentarse bien, nutrirse bien previene la neumonía. Cuando un bebé no está bien alimentado corre el peligro de enfermarse de neumonía, porque sus defensas están bajas y no se puede recuperar rápido de una enfermedad. Por eso, el bebé debe recibir SOLO leche materna hasta los primeros seis meses de vida y luego de ese tiempo debe comer alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, como carne, verduras y frutas.



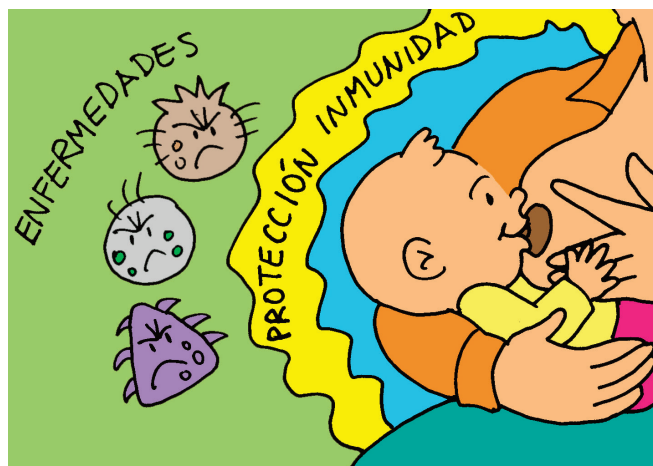
La
prevención
es lo primero



Tu bebé está expuesto a tener una infección respiratoria aguda en cualquier época del año, no solo durante el invierno. Para protegerlo puedes seguir algunos consejos para cuidar su salud.

Una fiebre, una simple tos o moquitos en su nariz pueden parecer inofensivos, pero pueden empeorar y afectar gravemente a tu bebé. Siempre debes estar atenta y atento a estos signos de alarma.

Dale tu pecho con amor



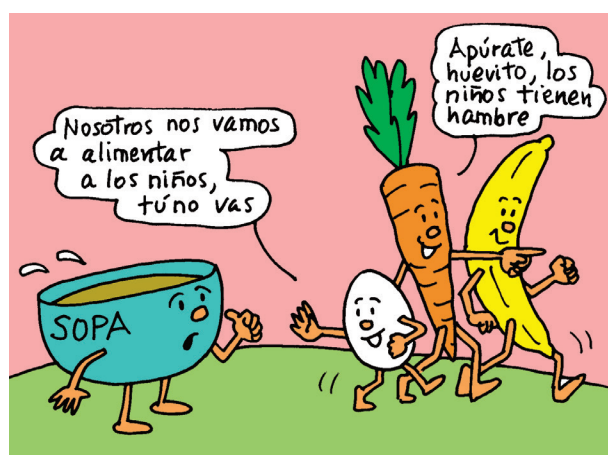
La leche materna o leche humana es el **ÚNICO** alimento que contiene todo lo necesario para el crecimiento y desarrollo corporal de tu niña o niño, en especial del cerebro. Con esta leche materna tu niña o niño no se enfermará o se enfermará menos, porque le dará las defensas que necesita para resistir a las enfermedades.

Ningún otro alimento puede conseguir esto. Con la leche materna le estás dando todo lo que requiere para crecer inteligente, fuerte y libre de enfermedades como la neumonía. Dale a tu niña o niño solo leche materna desde el nacimiento hasta el sexto mes de vida.

Dale de comer alimentos que lo hagan crecer fuerte y sano

Después de los seis meses, tu bebé debe continuar con la lactancia materna y además debe recibir alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, como carne, verduras y frutas. Un niño bien alimentado estará más preparado para afrontar cualquier enfermedad, incluso la neumonía. Tu bebé debe alimentarse conforme crece. Así, entre los 6 y 8 meses de edad, debe comer puré o papillas. Entre los 9 y 11 meses debe comer comidas

picadas y a partir del año ya puedes darle comida de la olla familiar. En estas preparaciones debes incluir siempre un alimento de origen animal como pescado, sangrecita, carnes rojas, vísceras rojas, pollo y huevos. También es importante ofrecer frutas, en especial de color amarillo y anaranjado e incluir verduras en sus preparaciones, en especial la espinaca, acelga, zapallo, zanahoria, entre otras; todas ellas ayudarán a protegerlo de las enfermedades.



RECUERDA:

No le des sólo sopas, porque este alimento tiene poca caloría y proteína. La sopa por sí sola no alimenta.

Completa sus vacunas

Como padres, tenemos la obligación de vacunar a nuestros hijos.

Las vacunas ayudan a protegerlos de enfermedades y protegerlos es un acto de amor.

Es importante saber que la neumonía es una enfermedad respiratoria causada por virus y bacterias que están en el ambiente y se puede evitar aplicándole la vacuna al bebé.

Las neumonías causadas por virus pueden empezar como un simple resfrío.



El personal de salud te dirá si solo es un resfrío o si se trata de una neumonía. No te olvides de tener al día el calendario de vacunación. Si vacunas a tu niña o niño o p o r t u n a m e n t e, disminuyes la posibilidad de que tenga neumonía.

Llévalo al control de crecimiento y desarrollo (CRED)

Para prevenir las infecciones respiratorias es importante que estés seguro o segura que tu hija e hijo está creciendo y desarrollándose bien.

Esa seguridad te la va a dar el personal de salud, cuando lo lleves a su control de crecimiento y desarrollo, más conocido como control CRED. El control CRED hecho por el personal de salud ayuda a detectar oportunamente problemas en la salud de una niña o niño. Por eso debes

cumplir con todos sus controles. En la cita de CRED la niña o niño es pesado y tallado, pero eso no es lo más importante.

Lo más importante es que te dirán si está creciendo y desarrollándose bien, te aconsejarán sobre su cuidado y nutrición y cómo puedes mejorarlo.

La niña o niño que tiene un buen crecimiento y desarrollo no se enferma o enferma menos.

Alertas a los síntomas

Es importante que todos los miembros que viven en la casa reconozcan los signos de alarma de la neumonía (tos, fiebre y moquitos por la nariz) de manera oportuna.

De presentar estos síntomas, el padre, madre de familia o la persona que cuida al bebé en casa debe acudir tempranamente al establecimiento de salud más cercano. El bebé puede tener neumonía y necesita atención con rapidez.

Por ningún motivo mediques a tu bebé ante cualquier síntoma. Más bien, solicita orientación del personal de salud y no en las personas que trabajan en las farmacias o boticas.

Los signos de peligro en un niño con tos son: fiebre, baja temperatura, respira rápido como agitado, se hunden las costillas y ruidos raros al respirar.

Además en toda niña o niño enfermo se debe tomar en cuenta estos 4 signos de peligro en general: no puede beber o alimentarse, con sueño permanente o difícil de despertar, vomita todo y convulsiones.

Debes cumplir estrictamente con el tratamiento indicado por el personal de salud para el bebé, niña o niño.



Evitar el contacto con personas enfermas

Si algún integrante de la familia está con TOS o FIEBRE debe evitar tener contacto con el bebé.

De no ser posible, debe lavarse las manos y cubrirse la boca con la parte interior del codo al toser o estornudar. También puede usar papel higiénico y tirarlo a la basura, y luego debe lavarse las manos. Si la mamá se enferma, hay que extremar los cuidados. Por ejemplo, el lavado de manos y cubrirse la

nariz y la boca con una mascarilla es fundamental para evitar el contagio. Pero la mamá NO debe dejar de dar de lactar al bebé. La infección no pasa a través de la leche, el contagio es a través de las manos y a través del aire. Es importante saber que si un bebé ha tenido una infección respiratoria puede volver a contagiarse en cualquier momento.

¡ Con manos limpias, también prevenimos la neumonía !

Lávate las manos antes de tener contacto con tu bebé. Es una práctica muy fácil de realizar con muchos beneficios. Tú haces muchas cosas con tus manos cuando estás con tu bebé: le cambias de ropa, le cambias de pañal, lo abrazas, lo

cargas, lo alimentas; por eso es MUY IMPORTANTE que tengas las manos siempre limpias y uñas recortadas. Lávate las manos con agua y jabón (las niñas y niños pueden usar agua tibia).

Recuerda los pasos para lavarte las manos:

**Para empezar,
quítate los objetos de las manos
y muñecas.**



1
Mójate las manos con suficiente agua.



2
Enjabónate y frótate las manos por lo menos 20 segundos.



3
Enjuágate bien las manos con abundante agua a chorro.



4
Sécate las manos empleando papel toalla o una toalla limpia.



5
Cierra el caño usando el papel toalla o una toalla limpia.



6
Elimina el papel toalla (si es que lo usas).

LÁVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN:



Es muy importante que mantengas limpios y desinfectes los ambientes de tu casa, porque los virus permanecen en la superficie de diferentes objetos. Lava sábanas, juguetes y todo aquello que esté en contacto con tu bebé.

A promover la prevención de la neumonía

En tu comunidad

Enseña a tus vecinos que la nutrición es muy importante para prevenir la neumonía, y más importante es la lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida y su práctica hasta los 2 años. Igual, también es importante la alimentación nutritiva, que contenga carne, verduras y frutas.

Comenta con tus vecinos que algunos signos de alerta de la neumonía son: tos, fiebre y moquito por la nariz. Hay que reconocerlos y acudir oportunamente al establecimiento de salud más cercano cuando nuestra niña o niño tenga alguno de ellos.

Organízate en tu comunidad para vigilar que no hayan niñas y niños menores de 3 años desnutridos; que no hayan viviendas donde los miembros de la familia vivan en espacios pequeños, sin ventilación; que no haya viviendas sin agua para lavarse las manos y que no se cocine con leña al interior de las viviendas.



En la familia

Conversa sobre las medidas de prevención de la neumonía con los miembros de tu familia, en especial sobre los signos de alarma de esta enfermedad (tos, fiebre y moquito por la nariz) para que estén preparados y puedan acudir con rapidez al establecimiento de salud. Acudir cuando la niña o niño tiene respiración rápida puede ser demasiado tarde.

En tu barrio

Pide a tus vecinos o dirigentes vecinales que realicen reuniones entre los propietarios, inquilinos y trabajadores del lugar donde vives para conversar y conocer sobre cómo prevenir la neumonía.



¡Vencemos la neumonía!

Realiza prácticas de higiene dentro de tu casa: limpiar y ventilar los ambientes; evitar el hacinamiento, no toser o estornudar cerca de la niña o niño, taparse la boca y la nariz al momento de estornudar con la parte interior del codo, practicar el lavado de manos, no escupir en el piso, entre otros.

Si vives en la sierra o en la selva, no utilices cocina a leña o bosta, porque el humo afecta las vías respiratorias del bebé. En su lugar, opta por una cocina mejorada.

Permite que el personal de salud ingrese a tu casa para evaluar la salud de los miembros de tu familia y detectar si alguno de ellos tiene alguna infección respiratoria. Además, permite que evalúen las condiciones de la vivienda y eduquen sobre las medidas de prevención y signos de alarma de la neumonía.



En la institución educativa

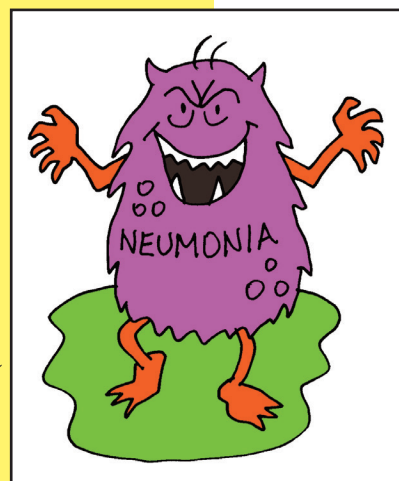
Si eres estudiante, solicita a tu profesor que explique en clase qué es la neumonía y cómo prevenirla. Además, dile que converse sobre las prácticas de higiene en el hogar.

Si eres padre o madre de familia y tienes a tu niña o niño en una institución educativa inicial, dile al profesor que realice charlas sobre cómo prevenir la neumonía en las reuniones de padres de familia. Además, comenta con los demás padres que la lactancia materna exclusiva y la alimentación nutritiva y balanceada a base de carne, verduras y frutas son las medidas para prevenir la neumonía.



¿Qué contribuye a la aparición de enfermedades respiratorias?

- Niñas y niños que no recibieron lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de edad.
- Niñas y niños con bajo peso al nacer, con enfermedades crónicas (por ejemplo, el asma) y con desnutrición.
- Niñas y niños con control de crecimiento y desarrollo incompleto.
- Niñas y niños con vacunas incompletas, acorde a su edad y esquema vigente.
- Viviendas precarias, sin agua y desagüe.





Cápsulas

Test

AL LECTOR

¿La neumonía es un peligro para el bebé solo en invierno?

ANTIBIÓTICOS SOLO PARA BACTERIAS

No siempre todas las infecciones respiratorias y la neumonía se curan con antibióticos, porque en su mayoría estas son causadas por virus. Para sanar, la niña o niño solo necesita leche materna, alimentación sana y esperar que el virus concluya su tiempo de vida. Solo las neumonías ocasionadas por bacterias requieren de antibióticos.

poder sanar o que la neumonía es una gripe mal curada.

DESNUTRICIÓN Y NEUMONÍA

Sabías que Loreto es una de las tres regiones del país que reporta más casos de neumonía a pesar de tener altas temperaturas. Esta situación se debe a que muchas niñas y niños loretanos no se alimentan y nutren bien.

CREENCIAS

No es verdad que al abrir el refrigerador con el cuerpo caliente uno pueda resfriarse. O que hay que abrigarse porque nos puede dar un “mal aire” y nos podamos enfermar de neumonía. Tampoco es cierto que si tenemos neumonía tenemos que recibir antibióticos para



LACTAR, LACTAR, SOLO LACTAR

Una niña o niño bien nutrido afrontará mejor una enfermedad respiratoria, por ello debes darle comidas nutritivas que contengan carne, verduras y frutas y de acuerdo a su edad. No olvides que los recién nacidos deben recibir lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida.

Dónde obtengo mayor información:

**Llama gratis desde un teléfono fijo
o público a INFOSALUD
080810828, las 24 horas del día de
lunes a domingo.**