

CARTILLA DE APOYO

Estos materiales de divulgación muestran resultados de los estudios que se han realizado y los hallazgos que pueden ser accionados en distintos programas de prevención de la Morbi-Mortalidad Materno-Infantil en las comunidades, profesionales del campo de la salud y entidades gubernamentales.



PREVENCIÓN DE LA MORBI-MORTALIDAD MATERNO-INFANTIL

HALLAZGOS, TECNOLOGÍAS Y PROPUESTAS

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha No.4

Catalogación en la publicación Fundación Universitaria Konrad Lorenz

618.2
T677p

Torres, Laura... [et. al.]
Prevención de la morbi-mortalidad materno-infantil : hallazgos, tecnologías y propuestas/ Laura Marcela Torres... [et. al.] – Bogotá : Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Grupo de Investigación en Psicología del Consumidor, 2018.
29 p. : il. color.
Incluye tabla de contenido.

1. Embarazo 2. Cuidado prenatal 3. Niños recién nacidos 4. Niños 5. Cuidado e higiene - guías



GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL CONSUMIDOR

Elaborada por:

Laura Marcela Torres Ms, Investigadora
Diana Forero PhD, Directora proyecto
Valeria Mogollón, Auxiliar de investigación
Alejandra Prieto, Auxiliar de investigación

Comité editorial:

Laura Marcela Torres Ms, Investigadora
Diana Forero PhD, Directora proyecto
Laura Sofía Rodríguez, Investigadora
Valeria Mogollón, Auxiliar de investigación
Alejandra Prieto, Auxiliar de investigación

Diseño:

D.i Alejandra Zoque Díaz

Con el apoyo de:

Rectoría
Dra. Lina Uribe, Rectora
Vicerrectoría Académica:
Dr. Aldo Hernández, Vicerrector
Decanatura Facultad de Psicología
Dra. Claudia Caycedo, Decana
Dirección Centro de Investigaciones en Psicología
Dra. Natalia Andrea Ramírez, Directora
Dirección Grupo de Investigación en Psicología del Consumidor:
Dra. Marithza C. Sandoval, Directora

Agradecimiento a la Dra. Sonia Fajardo por su apoyo a la investigación institucional

¿CÓMO UTILIZAR ESTA CARTILLA?

Esta cartilla está constituida por dos partes, en la primera se abordan los riesgos de la morbi-mortalidad en la gestación y luego, los riesgos de la morbi-mortalidad en niños menores de 5 años.

Va a encontrar en cada una de las temáticas una descripción del riesgo identificado, los posibles efectos o riesgos que generan y estrategias para prevenirlos.

Esta cartilla se puede utilizar como material adicional para explicar a padres y cuidadores las acciones que pueden beneficiarlos durante la crianza y gestación.

Antes de empezar es importante aclarar que los riesgos son situaciones, condiciones o acciones que tienen una alta probabilidad de generar daño, esto quiere decir que afecta de diferente manera a las personas, por eso la recomendación principal es evitar aproximarse a cada uno de ellos.

CONTENIDO

	PÁG
Módulo 1: Cuidados durante la gestación.....	6
¿Qué tanto café puedo tomar durante el embarazo?.....	7
¿Qué es?	7
Mayor riesgo de:	7
¿Qué puedo hacer?	7
La importancia de la buena alimentación durante el embarazo.....	8
¿Qué es?	8
Mayor riesgo de:	8
¿Qué puedo hacer?	9
¿Cómo puede afectar mi peso al bebé durante el embarazo?.....	10
¿Qué es?	10
Mayor riesgo de:	10
¿Qué puedo hacer?	10
La importancia del sueño en el embarazo.....	11
¿Qué es?	11
Mayor riesgo de:	11
¿Qué puedo hacer?	11
¿Cuánto tiempo esperar para volver a tener un bebé?.....	12
¿Qué es?	12
Mayor riesgo de:	12
¿Qué puedo hacer?	12
¿Son recomendables las relaciones sexuales durante el embarazo?.....	13
¿Qué es?	13
Mayor riesgo de:	13
¿Qué puedo hacer?	13
Prohibido uso de fungicidas o plaguicidas en el embarazo.....	14
¿Qué es?	14
Mayor riesgo de:	14
¿Qué puedo hacer?	14
Informarse, conocer y cuidarse con el médico, ¡tarea indispensable!.....	15
¿Qué es?	15
Mayor riesgo de:	15
¿Qué puedo hacer?	15

Módulo 2: Cuidados en los niños menores de cinco años.....	16
¡El mundo maravilloso de la lactancia!.....	17
¿Qué es?	17
Mayor riesgo de:	17
¿Qué puedo hacer?	17
¡Nació sano! Recomendaciones para evitar el bajo peso al nacer.....	18
¿Qué es?	18
Mayor riesgo de:	18
¿Qué puedo hacer?	18
¡Nació sano! Recomendaciones para que nazca antes de tiempo.....	19
¿Qué es?	19
Mayor riesgo de:	19
¿Qué puedo hacer?	20
Prohibido jugar 'lanzando a los niños al aire'.....	21
¿Qué es?	21
Mayor riesgo de:	21
¿Qué puedo hacer?	21
Los niños que duermen bien son niños felices.....	22
¿Qué es?	22
Mayor riesgo de:	22
¿Qué puedo hacer?	23
Mito o realidad: ¿es dañino para el bebé o niño que haya un fumador en casa?.....	24
¿Qué es?	24
Mayor riesgo de:	24
¿Qué puedo hacer?	24
¡Ataque de gripa! Tips de manejo.....	25
¿Qué es?	25
Mayor riesgo de:	25
¿Qué puedo hacer?	25
¿Dejar a mi hijo con alguien más?.....	26
¿Qué es?	26
Mayor riesgo de:	26
¿Qué puedo hacer?	26

Seguridad en casa.....	27
¿Qué es?	27
Mayor riesgo de:	27
¿Qué puedo hacer?	27
Corregir sí, pero maltratar no.....	28
¿Qué es?	28
Mayor riesgo de:	28
¿Qué puedo hacer?	29

1

MÓDULO 1: CUIDADOS DURANTE LA GESTACIÓN

Este primer módulo tiene como objetivo mostrar algunos riesgos que pueden estar presentes en el embarazo o gestación y que pueden tener consecuencias graves en la salud de la madre gestante y/o del feto o futuro niño. Además, se señalan algunas recomendaciones que pueden llevar a cabo los padres y cuidadores con el objetivo de prevenirlos.



¿QUÉ TANTO CAFÉ PUEDO TOMAR DURANTE EL EMBARAZO?

¿Qué es?

La cafeína es un constituyente natural presente en más de 60 especies de plantas y está presente en alimentos como el café, tinto, té, chocolate y algunos refrescos (Pardo, Álvarez, Barral & Farré, 2007). De manera que no solo debes se debe pensar en el café o tinto.

Mayor riesgo de

En el embarazo:

Aborto espontáneo

Afectar el desarrollo del feto, es decir su crecimiento y formación.

Disminuir el flujo sanguíneo placentario, es decir la circulación de sangre que llega por el cordón umbilical al bebé es menor

Incrementar la frecuencia cardíaca, esto es un mayor número de latidos del corazón del feto en comparación con lo que se espera normalmente

Producir hipoxia fetal, es decir el feto tiene una disminución de oxígeno en la sangre.

En el nacimiento:

Bajo peso al nacer, es decir nace pesando menos de 2.5 Kg

¿Qué puedo hacer?

Disminuir o incluso evitar el consumo de cafeína, es decir de café, té, chocolate y refrescos.

Leer atentamente la información nutricional de los productos que se consuman para verificar que no contengan cafeína.

Solicitar asesoría nutricional en el centro de salud con el fin de consumir bebidas alternativas que permitan reemplazar el consumo de cafeína.



LA IMPORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

¿Qué es?

Dentro de la buena alimentación se considera tanto la cantidad como la calidad, es decir la composición de la dieta materna.

La clave está en el equilibrio nutricional que lo puede brindar un nutricionista o el médico que acompañe el embarazo.

Está contraindicado tanto el exceso de alimentos como la deficiencia.

El papel que juega nuestra sociedad es importante, pues se han creado muchos mitos que se ha comprobado son falsos, algunos de estos son:

1. Comer por dos durante el embarazo: en su lugar se debe tener una dieta balanceada rica en nutrientes que te favorezcan a la gestante y al crecimiento del bebé.

2. Es malo comer pescado: por el contrario, es un alimento altamente nutritivo en Omega 3 y proteína, se recomienda consumo de peces pequeños como salmón y trucha, preferiblemente sin piel.

3. El agua de panela o las bebidas con malta favorecen la producción de leche materna: la producción de leche materna depende de la succión frecuente del recién nacido y consumo de agua en la madre, si bien el consumo de agua de panela y bebidas con malta no son dañinas para la salud, debe cuidarse del consumo excesivo ya que puede generar un aumento de calorías que dificulta el restablecimiento del peso ideal de la madre.

4. Una copa de vino al día es buena: el consumo de alcohol es peligroso durante la gestación, ya que aumenta significativamente la probabilidad de aborto espontáneo, defectos congénitos, bajo peso al nacer y parto prematuro en el recién nacido, es por esto que no se debe consumir alcohol por ninguna razón.

5. No se puede comer jamón: se cree que al consumir este alimento se puede contraer toxoplasmosis, sin embargo, la verdad es que hay mayor probabilidad de contraer esta enfermedad por el contacto directo con excrementos de gato, consumo de vegetales sin lavar o carne medio cocina.

6. Se debe subir un kilo por mes: el aumento de peso depende del índice de masa corporal (IMC) de la madre y será el médico tratante quien indique la cantidad de peso que debe subir. En ningún caso debe ser superior a los 16 kilos.

Mayor riesgo de:

Provocar un desarrollo metabólico adverso fetal, problemas en la salud maternos, puede afectar el desarrollo de las neuronas del feto y en el desarrollo posterior puede generar dificultades en el desarrollo motor del bebé y del niño cuando existe deficiencias en el consumo de componentes esenciales como proteínas, vitaminas y ácidos grasos poliinsaturados.

Generar defectos del tubo neural ante la ausencia de consumo de vitamina B12 y ácido fólico, que son ambos factores cruciales en las vías metabólicas.

Desarrollar en la madre sobrepeso y obesidad como consecuencia del consumo excesivo de alimentos.

¿Qué puedo hacer?

- Visitar al nutricionista.

- Tener un horario para alimentarse sin dejar de hacer ninguna de ellas; consumir las tres comidas principales que son: desayuno, almuerzo y comida; algunas mujeres fraccionan la alimentación en cinco momentos del día.

- Consumir variedad de alimentos.

- Consumir un buen aporte de fibra, incluyendo diariamente el consumo de frutas, verduras, cereales de grano entero, leguminosas.

- Consumir nutrientes tales como: Hierro, Calcio, Ácido fólico, Yodo, Vitamina B, B6, B12 y vitamina D.

- Ver tabla

Nutrientes	Alimentos	Primer Trimestre	Segundo y Tercer Trimestre
Hidratos de Carbono	HC: Cereales, derivados, legumbre, arroz, pasta, y patata VE: Verduras FR: Frutas LA: Lácteos	Consumo normal, bien distribuido. Evitar azúcares y dulces	Aumentar cantidades en una o 2 tomas al día.
Fibra	HC: Integrales y Legumbre VE Y FR	Asegurar el consumo	Aumentar si hay estreñimiento
Proteína	PR: Alimentos de origen animal LAC: lácteos HC: Legumbre	0,8 g Kg de Peso/día Variedad de alimentos	1 – 1,5 g Kg de Peso/día Aumentar cantidades en una toma al día
Grasa	Elegir grasa Insaturada (AGI) GR: Aceite de Oliva PR: Frutos secos y Pescados Azules	Asegurar grasa insaturada Ω3-DHA: Vegetal y pescado Evitar grasas saturadas (carne, grasas y embutidos)	Mantener consumo
Líquidos	Agua Infusiones, sopas, caldos	Asegurar 2L día	Aumentar 0,5L, en especial si hay retención de líquidos

¿CÓMO PUEDE AFECTAR MI PESO AL BEBÉ DURANTE EL EMBARAZO?

¿Qué es?

Además de la explicación brindada en el apartado anterior, de acuerdo con OMS (2000) se considera sobrepeso cuando las personas tiene un Índice de Masa Corporal entre 25 y 29.9 kg/m².

Mayor riesgo de:

Desarrollar en el embarazo:

- o *Preeclampsia, trastornos diabéticos en la gestante.*
- o *Septicemia con estreptococos del grupo B en el feto.*

Generar en el nacimiento:

- o Dificultades para lactar al recién nacido
- o Hipertensión pulmonar en el recién nacido
- o Muerte del recién nacido

Provocar en la infancia:

- o Prácticas de alimentación inapropiadas con los hijos.

¿Qué puedo hacer?

- ☒ Visitar a un nutricionista.
- ☒ Realizar una dieta especial para el control del aumento de peso.
- ☒ Realizar alguna actividad física



LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN EL EMBARAZO

¿Qué es?

Cada embarazo es diferente, así que puede que el sueño se mantenga igual, sin embargo, algunas mujeres experimentan cambios a lo largo del embarazo caracterizados por:

Los primeros tres meses de embarazo, la mujer duerme en la noche y tiene varias siestas en el día ya que el sueño no es tan reparador como antes y es necesario que sea más frecuente

En el segundo trimestre, el sueño nocturno mejora y aunque no se presentan siestas, empiezan a haber despertares nocturnos al final del trimestre, dado que el tamaño del feto aumenta, al igual que la acidez y los ronquidos que la misma mujer produce.

En el último trimestre, la mamá se mantiene despierta más tiempo después de dormir en la noche, pero también hay siestas en el día.

Mayor riesgo de:

Dificultar la formación de los órganos del feto

Desarrollar glicemia en la madre gestante cuando los tiempos de sueño son cortos y no reparadores.

¿Qué puedo hacer?

Mantener una rutina de sueño (dormir a la misma hora, despertarse a la misma hora)

No consumir alimentos dos horas antes de dormir.

Evitar dormir con el estómago vacío.

Realizar actividades relajantes antes de dormir como yoga o meditación para facilitar la conciliación del sueño.



¿CUÁNTO TIEMPO ESPERAR PARA VOLVER A TENER UN BEBÉ?

¿Qué es?

El tiempo mínimo que se debe esperar entre el último embarazo y el inicio de una nueva gestación es de dos años.

Mayor riesgo de:

Desarrollar en el embarazo:

Labio leporino y paladar hendido.

Producir en el nacimiento:

- o Nacimiento prematuro*
- o Bajo peso al nacer*
- o Recién nacidos pequeños*
- o Trastorno del espectro autista*
- o Obesidad en la madre luego del parto*
- o Mortalidad para la mamá*
- o Mortalidad en el bebé*

¿Qué puedo hacer?

Informarse acerca de la planificación familiar.

En la atención médica luego del parto realizar todas las preguntas relacionadas con la reproducción.

Utilizar el método de anticoncepción durante dos años o más.

No es recomendable mantener relaciones sexuales los primeros 40 días posteriores al parto, luego debe preguntarle a su médico si lo puede hacer o debe esperar más tiempo.

Se puede hacer uso de condones después del parto.



¿SON RECOMENDABLES LAS RELACIONES SEXUALES DURANTE EL EMBARAZO?

¿Qué es?

Las relaciones sexuales pueden mantenerse durante la gestación, excepto cuando el médico le explique que es un riesgo para la mujer gestante o el bebé, por ejemplo, cuando hay embarazos de alto riesgo de aborto.

Adicional a esto, se debe tener una salud sexual responsable durante la gestación que significa usar condón durante las relaciones sexuales para disminuir el riesgo adquirir infecciones o enfermedades de transmisión sexual.

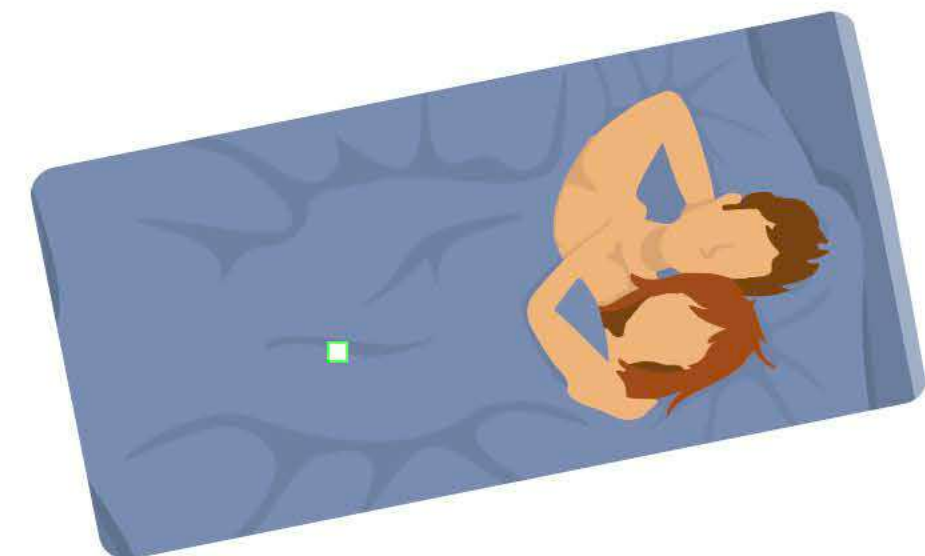
Mayor riesgo de:

Transmitir a la progenitora y al feto enfermedades de origen infeccioso como:

- VIH
- Hepatitis C
- Hepatitis B
- Sífilis

¿Qué puedo hacer?

La mejor forma de prevenir las infecciones de transmisión sexual es usando anticonceptivos de barrera, es decir aquéllos que actúan como obstáculo físico del espermatozoide (célula masculina que permite el embarazo), cualquier elección debe hacerse con asesoría médica.



PROHIBIDO USO DE FUNGICIDAS O PLAGUICIDAS EN EL EMBARAZO

¿Qué es?

La exposición a cualquier sustancia, agente o mezcla aplicado en el medio ambiente, a las personas, animales o plantas, con el objeto controlar o atacar organismos capaces de producir daños a personas, animales, plantas, semillas u objetos inanimados. Algunos de estos productos reciben el nombre de fungicidas, plaguicidas, repelentes, bactericidas, alguicidas y herbicidas.

Mayor riesgo de:

Provocar durante el primer trimestre del embarazo:

Malformaciones congénitas, que pueden direccionarse a la formación inadecuada de algún órgano o puede producir efectos en el crecimiento y funcionamiento de los órganos del bebé

Labio leporino y paladar hendido

¿Qué puedo hacer?

Evitar el contacto con plaguicidas (o cualquier sustancia que cumpla esta función) durante la gestación, si hace parte de su trabajo, procurar indagar con su médico tratante la forma en que debe manipular estas sustancias.

Preguntar sobre el almacenamiento de plaguicida (o cualquier sustancia que cumpla esta función).



INFORMARSE, CONOCER Y CUIDARSE CON EL MÉDICO, TAREA INDISPENSABLE!

¿Qué es?

Hace referencia a la asistencia a los controles médicos programados, la realización de preguntas al médico tratante que permiten comprender las actividades que se deben realizar con el objetivo de mantener un embarazo saludable. También está relacionado con consumir la totalidad de los medicamentos que son formulados por el médico y evitar la automedicación cuando se presenta alguna sintomatología.

Mayor riesgo de:

Generar resultados adversos en la gestación especialmente diabetes, hipotiroidismo, epilepsia o depresión en la gestante cuando se genera pobre adherencia a los medicamentos

Nacimientos prematuros y neonatos con bajo peso al nacer cuando no realizan controles prenatales.

Diversos problemas en la salud maternofetal según el medicamento consumido cuando no se tiene asesoría médica, ya que muchos de estos son contraindicados en la gestación y lactancia

¿Qué puedo hacer?

- Asistir a los controles médicos.
- No automedicarse
- Consumir la totalidad de los medicamentos recetados, aun cuando haya notado mejoría.



2

MÓDULO 2: CUIDADOS EN LOS NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS

Este módulo tiene como objetivo mostrar algunos riesgos que pueden estar presentes durante los primeros cinco años, se explica brevemente en qué consisten, algunos de los posibles efectos que generan y recomendaciones para prevenirlos.



¡EL MUNDO MARAVILLOSO DE LA LACTANCIA!

¿Qué es?

La lactancia materna es la principal fuente de alimentación los primeros seis meses de vida y posteriormente es alimento complementario en la dieta del bebé. Además, previene múltiples infecciones, obesidad y alergias. Se ha encontrado que no solo es fuente de alimento, también es fuente de afecto, por medio de la lactancia se fortalece el vínculo de la madre y su hijo.

En relación con la salud de la madre es beneficiosa pues aumenta las contracciones uterinas, disminuye el sangrado posparto, promueve la rápida recuperación de la talla y en general disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

En Colombia, se estima que el 97 % de los recién nacidos recibe leche materna, 94 % la recibe hasta los dos meses de edad, pero solo el 13,5 % de los infantes lacta de forma exclusiva durante sus primeros seis meses de vida.

Una de las principales causas para suspender la lactancia materna es el desconocimiento sobre la forma correcta de hacerlo y sus beneficios, por ello algunas familias dan a beber agua al bebé menor de seis meses y brindan otros alimentos aun cuando el sistema digestivo no está preparado para ello.

Mayor riesgo de:

Cuando se suspende la lactancia materna existe mayor probabilidad de generar:

- o Obesidad
- o Sobrepeso
- o Neumonía
- o Diarrea en el bebé
- o Enfermedades en la madre.
- o Muerte en la madre.
- o Muerte en el lactante y el niño, ya que la leche ofrece una fuerte protección inmunológica (es decir de sus defensas).



¿Qué puedo hacer?

- La madre debe mantener una alimentación equilibrada y sana
- No consumir cerveza durante la lactancia pues se cree que esta aumenta la producción de leche, sin embargo, la única forma de aumentar la producción es por medio de la succión que el bebé realiza en el seno materno.
- Asistir a los controles médicos para descartar y tratar cualquier tipo de situación que pueda afectar el amamantamiento de forma efectiva tales como:
 - Problemas en los pezones: invertidos, pezones que no son muy salientes, pezones largos.
 - Problemas en la boca del bebé: paladar hendido
 - Inflamación de los senos: que se puede deber a pezones agrietados, mastitis o abscesos que exigen antibióticos y un buen cuidado médico.



¡NACÍÓ SANO! RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL BAJO PESO AL NACER

¿Qué es?

Un recién nacido se considera con bajo peso al nacer si pesa menos de 2500 gr, de muy bajo peso al nacer con menos de 1500 gr y bajo peso extremo al nacer si pesa menos de 1000 gr.

Mayor riesgo de:

- o Tener un sistema inmunológico inmaduro
- o Desarrollar enterocolitis en neonatos
- o Desarrollo de diversas enfermedades como problemas cardíacos, infecciones, desnutrición, parálisis infantil, deficiencias mentales, trastornos del aprendizaje.
- o Morir luego del nacimiento (tienen cinco veces más riesgo)
- o Generar una afectación en la función pulmonar, enfermedades cardiovasculares y diabetes en la adultez.

¿Qué puedo hacer?

Antes del embarazo:

- Evaluar y mejorar las condiciones nutricionales.

Durante el embarazo:

- Asistir a controles prenatales.
- Consumir hierro y ácido fólico.
- Consumir calcio en caso de riesgo de hipertensión gestacional.
- Erradicar el hábito de fumar durante la gestación.
- Informarse por medio de lecturas y videos de expertos la forma correcta de amamantar.
- Hablar con el médico tratante sobre la posibilidad de tener contacto piel con piel inmediatamente luego del nacimiento y poner al bebé en el pecho lo más pronto posible.

Durante la lactancia:

- La recomendación más importante es mantener al bebé lactando, es la principal forma de producir leche.
- Resolver todas las dudas con el médico tratante
- Es indispensable el consumo de agua en la madre
- Asistir a grupos de lactancia en los que se brinden charlas y recomendaciones para favorecer la lactancia
- Existen crisis de lactancia o crisis de crecimiento consistentes el aumento del número de tomas, son temporal (máximo tres semanas de duración), en ocasiones se suspende la lactancia al creer que la leche no es suficiente o el bebé queda con hambre, sin embargo, nada de esto sucede.



¡NACÍÓ SANO! RECOMENDACIONES PARA QUE NAZCA ANTES DE TIEMPO

¿Qué es?

Según la Organización Mundial de la Salud, el parto inducido o parto por cesárea no deben planificarse antes de que se hayan cumplido 39 semanas de gestación, salvo que esté indicado por razones médicas. Es decir que un bebé se considera prematuro cuando nace antes de cumplir 37 semanas de gestación. Se dividen en subcategorías en función de la edad gestacional:

- Prematuros extremos (menos de 28 semanas)
- Muy prematuros (28 a 32 semanas)
- Prematuros moderados a tardíos (32 a 37 semanas)

En Colombia, según las cifras del 2016 ofrecidas por el DANE, el 20% de los nacimientos ocurren antes de la semana 37, de manera que es importante prevenir esta problemática que se ha encontrado aumenta la probabilidad de diversas dificultades.

Mayor riesgo de:

En el recién nacido:

- Problemas cardíacos como síndrome de distrés respiratorio en el recién nacido
- Discapacidad y deterioro cognitivo.
- Hemorragia intraventricular (HIV), es decir sangrado dentro de las zonas llenas de líquido (ventrículos) en el cerebro.
- Conducto arterial persistente (CAP), el conducto arterial es un vaso sanguíneo que permite que la sangre circule alrededor de los pulmones del bebé. Si el vaso no se cierra, se denomina conducto arterial persistente (CAP).
- Infecciones
- Anomalías metabólicas, es decir dificultades en el proceso para obtener o producir energía por medio de los alimentos que se consumen.
- Deficiencias nutricionales, esto es una inadecuada nutrición que comprometen el crecimiento y la salud a largo.
- Muerte del recién nacido

Durante los primeros cinco años:

- o Dificultades en la alimentación
- o Dificultades en el crecimiento
- o Infecciones
- o Trastornos del desarrollo que pueden afectar su crecimiento físico, emocional y mental.
- o Retinopatía que consiste en el crecimiento de vasos sanguíneos anormales en la retina (capa de células sensible a la luz que recubre la parte posterior del ojo que ayuda a ver). En algunos los vasos sanguíneos anormales vuelven a la normalidad sin tratamiento, pero en otros casos, los vasos pueden continuar desarrollándose y generan problemas graves de los ojos y la visión como miopía, desprendimiento de retina, glaucoma, entre otros.
- o Apnea, es decir, la interrupción de la respiración

- o Parálisis cerebral, hace referencia un grupo de enfermedades que afectan la capacidad para moverse, mantener el equilibrio y la postura.
- o Dificultades en el aprendizaje, son un conjunto de trastornos en los que se manifiestan dificultades para hablar, leer, razonar, escribir, o comprender las matemáticas y aritmética.

¿Qué puedo hacer?



Planificar el embarazo, asistir a citas médicas mínimos tres meses antes de iniciar la gestación y seguir todas las recomendaciones orientadas a mantener buenos hábitos de alimentación y control del peso, además consumir vitaminas y suplementos importantes como el ácido fólico.

El consumo del ácido fólico debe realizar antes de la gestación y durante las primeras semanas de embarazo para prevenir dificultades en el bebé, como que nazca prematuro o con bajo peso.

Antes de quedar en gestación se debe revisar el esquema de vacunación, algunas de las vacunas que deben estar son: tétano adulto, difteria, gripe y vacuna acelular contra la tos ferina. Pueden ser de gran utilidad en el embarazo ya que estas ayudan a prevenir infecciones que causen defectos de nacimiento.

El tiempo entre un embarazo y otro debe ser de mínimo 18 meses, haciendo esto se reducen muchos riesgos y el cuerpo de la mujer estará preparado.

Asistir a los controles médicos durante la gestación, así se pueden identificar riesgos históricos o del embarazo actual y actuar a tiempo.

Evitar fumar, evitar estar en contacto con el humo de tabaco, las drogas o la medicación para el dolor, esta última es mejor evitarla, ya que aumentan el riesgo de un bebé prematuro o con bajo peso al nacer.

Acudir al médico siempre que se presenten infecciones en la madre gestante (por ejemplo, infecciones en el tracto urinario).

Para prevenir las infecciones, es recomendable lavar las manos con frecuencia, preparar las carnes hasta que estén bien cocidas y alejarse de personas que tengan alguna infección.



PROHIBIDO JUGAR 'LANZANDO A LOS NIÑOS AL AIRE'

¿Qué es?

Está prohibido jugar a lanzar a los niños al aire, pues esto puede generar el síndrome del bebé zarandeado o sacudido, este ocurre cuando un adulto no puede controlar sus impulsos y zarandea a un niño, generalmente sin intención, produciendo un movimiento de aceleración y desaceleración diferencial entre el cerebro y el cráneo ocasionando hematomas subdurales, hemorragias subaracnoideas, interhemisféricas y contusiones cerebrales.

La laceración y ruptura de arterias y venas se produce cuando el zarandeo ha sido marcado o el niño es muy pequeño. Entre las formas de zarandeo se encuentran los lanzamientos que los padres hacen hacia arriba con los niños para que estos sientan vacíos.

Mayor riesgo de:



Hematoma subdural, es decir una acumulación de sangre entre la cubierta del cerebro (duramadre) y la superficie del cerebro por la ruptura los vasos venosos que unen estas estructuras pueden causar un aumento de la presión intracraneal, compresión y daño del tejido cerebral, conllevando incluso a la muerte.

Hemorragias retinianas, es decir, pérdida de sangre como consecuencia de un fuerte impacto directo o indirecto sobre la retina.

Encefalopatía, esto es desorden o enfermedad del encéfalo
Muerte del bebé o niño como consecuencia de sacudir fuertemente al niño tomado del tórax o las extremidades

¿Qué puedo hacer?



Facilitar un vínculo afectivo fuerte entre los adultos y los niños por medio de:

- o Preparación de los padres durante la gestación
- o Embarazo deseado
- o Lactancia materna
- o Tener personas que brinden apoyo, escucha e información.

LOS NIÑOS QUE DUERMEN BIEN SON NIÑOS FELICES.

¿Qué es?

Los niños deben tener un número de horas de sueño de acuerdo a su edad:

Edad	Horas de sueño recomendadas	Horas de sueño que pueden ser apropiadas	Horas de sueño que NO son apropiadas
Recién nacido 0 a 3 meses	14 a 17 Horas	11 a 13 horas o 8 a 19 horas	Menos de 11 horas - Más de 19 horas
Infantes 4 a 11 meses	12 a 15 horas	10 a 11 horas o 16 a 18 horas	Menos de 10 horas - Más de 18 horas
Niños pequeños 1 a 2 años	11 a 14 horas	9 a 10 horas o 15 a 16 horas	Menos de 9 horas - Más de 16 horas
Preescolares 3 a 5 años	10 a 13 horas	8 a 9 horas o 14 horas	Menos de 8 horas - Más de 14 horas

Mayor riesgo de:

Las pocas horas de sueño generan efectos en la salud del niño relacionados con:

- o Enuresis, es decir emisión de orina repetida e involuntaria durante el día o la noche, en la cama o en la ropa.
- o Bruxismo que se refiere a apretar o rechinar los dientes de forma involuntaria, puede provocar desgaste de los dientes, dolor y daños permanentes en la mandíbula.
- o Distonía paroxística, es decir, una enfermedad que se presenta durante el sueño que se caracteriza por eventos motores bruscos, generalmente breves y son repetitivos.

Si las pocas horas del sueño, se mantienen durante el tiempo, la principal consecuencia puede ser un trastorno crónico del sueño, que tiene posibles efectos como:

- o Deterioro cognitivo, es decir dificultades en funciones como la memoria, atención y velocidad de procesamiento de la información, el colegio es el principal lugar en el que se suelen observar estos efectos.
- o Irritabilidad, es decir, facilidad para irritarse o molestarse por cualquier cosa, incluso por cosas que no irritan a otras personas.
- o Alteraciones de la modulación del estado de ánimo que significa dificultades para regular o tranquilizarse frente a diferentes emociones (miedo, rabia, tristeza, angustia, etc.).
- o Dificultad para mantener la atención, es decir, mantiene la atención en una actividad u objeto por poco tiempo, generando dificultades en lugares como el colegio o jardín para terminar las actividades propuestas.

¿Qué puedo hacer?

Para prevenir una inadecuada calidad e higiene del sueño se recomienda:

Establecer horarios, es decir la misma hora para dormir y para despertar.

Evitar actividades físicas dos horas antes de dormir al niño.

Evitar siestas muy prolongadas.

Evitar acostarse a dormir con hambre.

Evitar alimentos como el chocolate y bebidas como las colas, café o té.



MITO O REALIDAD: ¿ES DAÑINO PARA EL BEBÉ O NIÑO QUE HAYA UN FUMADOR EN CASA?

¿Qué es?

El consumo involuntario o pasivo de tabaco, se refiere al acto de respirar aire contaminado por humo de tabaco, que está asociado a compartir un espacio con una persona fumadora. Por otro lado, se considera al niño como un fumador pasivo si se encuentra expuesto al humo ambiental, al consumo de tabaco pasivo o activo de su madre durante el embarazo.

Mayor riesgo de:

Durante la gestación:

o Desarrollar de labio leporino y paladar hendido

Durante el nacimiento:

- Bajo peso al nacer
- Recién nacidos pequeños para la edad gestacional
- Nacimientos prematuros
- Tener síndrome de abstinencia a la nicotina al nacer, producto de la exposición a la nicotina durante el embarazo, genera que el recién nacido sea adicto al nacer y al dejar de recibir la dosis de nicotina, se generan síntomas de abstinencia como irritabilidad, temblores, dolor.

Durante la infancia:

- o Síndrome de la muerte súbita del lactante*
- o Trastorno de déficit de atención e hiperactividad*
- o Alteraciones cognitivas (capacidades de desarrollo neurológicas)*
- o Infecciones respiratorias*
- o Asma*
- o Bronquiolitis*
- o Retrasos escolares*

A largo plazo:

- o Problemas de adicción a la nicotina*
- o Problemas de adicción y consumo de sustancias psicoactivas*
- o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)*

¿Qué puedo hacer?

- Procurar eliminar el consumo de cigarrillo desde antes de la gestación
- Evitar fumar dentro de la casa y al frente de los hijos
- Los padres y cuidadores son personas que el niño que puede imitar, por ello sería importante no consumir de tabaco.
- Mantener un ambiente libre de humo de tabaco en el hogar.
- No permitir que otras personas fumen en el hogar.

¡ATAQUE DE GRIPA! TIPS DE MANEJO

¿Qué es?

Las infecciones respiratorias agudas (IRA), son el conjunto de enfermedades, las cuales pueden ser transmitidas de una persona a otra y su principal afectación se da en el sistema respiratorio. Pueden iniciar afectando la nariz y llegar incluso hasta los alvéolos de los pulmones, lo que quiere decir que pueden llegar a lo más profundo de los pulmones comprometiendo seriamente la salud. Las IRA son la principal causa de morbilidad y mortalidad infantil.

Mayor riesgo de:

En el embarazo:

- Las gestantes reportan mayores tasas de hospitalización, complicaciones cardiopulmonares y muerte en comparación con la población en general.
- Aborto espontáneo, muerte fetal intrauterina.

En el nacimiento:

- Muerte del recién nacido
- Nacimiento prematuro
- Bajo peso al nacer

En la infancia:

- Fiebre, que es síntoma de infección y debe ser llevado al médico inmediatamente.
- Agravar el cuadro respiratorio y generar hospitalizaciones.

¿Qué puedo hacer?

En el recién nacido es muy importante la lactancia, específicamente consumir el calostro, es una sustancia que proviene del seno materno antes de la producción de la leche materna y que puede brindar defensas iniciales frente a las posibles amenazas a su salud

También se sugiere brindarle al recién nacido leche materna como única fuente de alimento (a menos que por motivos de salud no sea posible)

Evitar el contacto con personas que ya presenten la enfermedad

Cuando una persona presenta una IRA debe usar tapabocas y limpiar constantemente sus manos para no propagar la infección.

Al enfrentarse a un cambio brusco de temperatura, cubrir nariz y boca.

Llevar seguimiento del control de crecimiento y desarrollo del niño, ya que esto permite detectar de forma oportuna los posibles riesgos, alteraciones o trastornos, y también la presencia de enfermedades

¿DEJAR A MI HIJO CON ALGUIEN MÁS?

¿Qué es?

Los cuidadores son personas adultas con vínculo de parentesco o cercanía en su mayoría, que asumen las responsabilidades del cuidado de un ser querido o niño y participan con él en la toma de decisiones.

En Colombia, es frecuente que, dadas las condiciones sociales y económicas, personas distintas a los padres asumen el cuidado de los niños, y particularmente los hermanos mayores son quienes asumen el rol de cuidadores de los hermanos menores, durante las ausencias situaciones de los padres.

Mayor riesgo de:

- o Sufrir lesiones como
- o Ahogamiento,
- o Intoxicaciones,
- o Caídas
- o Generar hospitalizaciones
- o Generar discapacidades permanentes
- o Muerte en el niño

¿Qué puedo hacer?

- No dejar a los niños solos o bajo el cuidado de menores de edad.
- Dejar a los niños bajo el cuidado de una persona responsable y que sienta aprecio por el niño.
- Dar las recomendaciones generales y necesarias al cuidador.



SEGURIDAD EN CASA, ¿CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES?

¿Qué es?

Cuando los niños sufren accidentes reiteradamente en casa, generalmente existen factores de riesgo o vulnerabilidad social en sus hogares y por lo general son quienes frecuentan más el sistema de salud. Entre esto, también se presenta la depresión materna como un factor de riesgo, debido a que suele relacionarse con accidentes domésticos infantiles.

Mayor riesgo de:

- o Intoxicación al consumir medicamentos y sustancias peligrosas por ejemplo líquidos para aseo.
- o Caídas por la ausencia de algún tipo de protección en el hogar
- o Heridas por colocación inadecuada de equipos de calefacción o ventiladores
- o Quemaduras por el acceso a líquidos calientes o químicos
- o Muerte del niño

¿Qué puedo hacer?

Realizar la instalación de equipamientos de seguridad, por ejemplo:

- Protectores de enchufes.
- Alarmas contra incendios.
- Vallas en escaleras
- Limitar la temperatura del agua caliente y el contacto que pueda tener el niño con esta
- Almacenar en lugares apropiados sustancias tóxicas y objetos punzantes para que el niño no tenga acceso.
- Supervisión o vigilancia permanente del niño, por parte de los padres o cuidadores (Gorrita., Barrientos., & Gorrita., 2016).
- Todos los juguetes traen una descripción de la edad en la que deben ser utilizados, siga las indicaciones para prevenir accidentes. Asimismo, retire los juguetes que tienen piezas pequeñas, cortantes o ángulos puntiagudos.
- No permitir el juego con bolsas de plástico.
- Evitar que los niños permanezcan en la cocina y cuando lo hagan siempre deben estar bajo la supervisión de un adulto.
- Mantener cerrada la tapa del inodoro.

CORREGIR SÍ, PERO MALTRATAR NO.

¿Qué es?

La violencia intrafamiliar es toda acción u omisión cometida en la familia por uno o varios de sus miembros que de forma permanente ocasionan daño físico, psicológico o sexual a algún familiar, que afecta su integridad, y causa daño a su personalidad y/o a la estabilidad familiar.

Mayor riesgo de:

En las mujeres gestantes y madres:

- o Estrés
- o Depresión posparto
- o Ansiedad posterior al parto
- o Trastorno de estrés postraumático tras el parto

En el bebé:

- o Desregulación fisiológica y emocional, es decir, dificultad para mantenerse tranquilo y estable la mayoría del tiempo
- o Angustia
- o Pobre desarrollo socioemocional, esto es problemas en la forma de interactuar con los otros y dificultades para calmar sus emociones.
- o Problemas de ajuste o adaptación, se le dificulta adaptarse a los cambios fuertes en su ambiente.

En el niño:

- o Convertirse en agresores o perpetradores de múltiples tipos de violencia en la adultez
- o Desarrollar alteraciones estructurales y funcionales del cerebro,
- o Ataques de pánico
- o Afecto depresivo
- o Ansiedad
- o Dificultades para manejar la ira
- o Alucinaciones
- o Intentos de suicidio
- o Presentar uso y abuso de alcohol
- o Usar sustancias psicoactivas
- o Presentar tabaquismo
- o Iniciar tempranamente relaciones sexuales
- o Presentar embarazo adolescente y no deseado
- o Obesidad
- o Muerte en el niño



¿Qué puedo hacer?



Es necesario una comunicación afectiva que reconozca que el niño es una persona con derechos y deberes, se debe dar y exigir respeto y amor.

Educar a los niños con reglas y límites puestos con amor.

No son necesarios los golpes, ni los gritos, ni los pellizcos, los insultos o las humillaciones para que el niño se porte como se desea.

Como padre, madre o cuidador es necesario tiempo para sí mismo, realizar actividades como alimentarse bien, descansar, llevar una vida con espacios de recreación y diversión.

Recuerde que nadie es perfecto, en ocasiones como padre, madre o cuidador se cometen errores. A veces su hijo comete errores.

Las personas tienen situaciones que generan estrés, por ello es importante hablar con alguien, comprender lo que está sucediendo, cambiar lo que usted pueda hacer por la situación o pedir ayuda para manejar las situaciones que no puede cambiar solo. En ocasiones el no hablar sobre esto, genera mayor facilidad para responder fuerte ante los disgustos con el niño.

Si siente rabia, es importante detenerse, respirar profundamente, alejarse la situación y tal vez pedir ayuda. Asimismo, pensar en las cosas que generan la rabia y encontrar formas de disminuir el estrés en la vida.

