

# CÓMO MEJORAR LA SALUD Y EL DESARROLLO DE SU HIJO

## La Prevención De La Deficiencia Y La Discapacidad



Paquete de Atención Primaria de Salud

# Maternidad segura y nacimientos planificados

- Ten tus bebés entre la edad de 18 y 35 años.
  - Deja pasar al menos 2 años entre embarazos.
  - No tengas más de 4 hijos.
- Asiste al menos a 4 controles prenatales durante el embarazo.
  - Toma los suplementos de ácido fólico para prevenir malformaciones congénitas.
- Las mujeres deben ser vacunadas contra el tétanos y la rubéola antes o durante el embarazo.
  - Las vacunas previenen enfermedades y malformaciones congénitas.
- Conoce tu estado de VIH-SIDA y de enfermedades de transmisión sexual (ETS). El tratamiento correcto durante el embarazo puede mantener a la madre y a su bebé sanos.
- En caso de tener fiebre, busca atención médica inmediatamente.
- Ten a tu bebé con la asistencia de una partera/comadrona o profesional de salud cualificado.
- Aliméntate con una dieta más nutritiva. Una madre sana = un bebé sano.
  - Consume productos lácteos, carne, pescado, vegetales de hojas verdes, huevos, frijoles, guisantes, frutas de color naranja o amarillo y verduras.
  - Usa sal yodada.
- No fumes, ni consumas drogas o bebas alcohol.
  - Causan malformaciones congénitas.
- Consume solamente los medicamentos recetados por médicos autorizados.

## Preguntas:

**Pregunta a las mujeres si están tomando medicamentos que han obtenidos sin receta médica.**

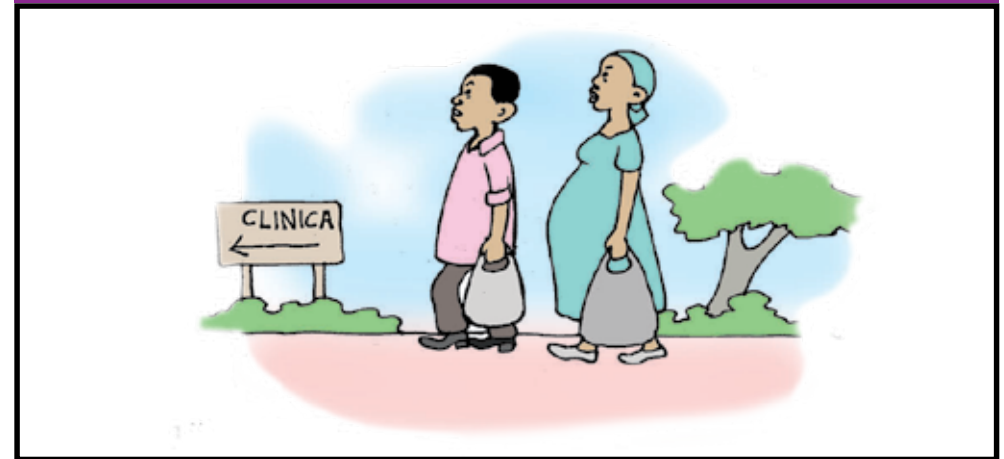
**Si es así, díles que deben informar a su médico para prevenir un posible daño al bebé.**

# Maternidad segura y nacimientos planificados

Distancia los embarazos y nacimientos



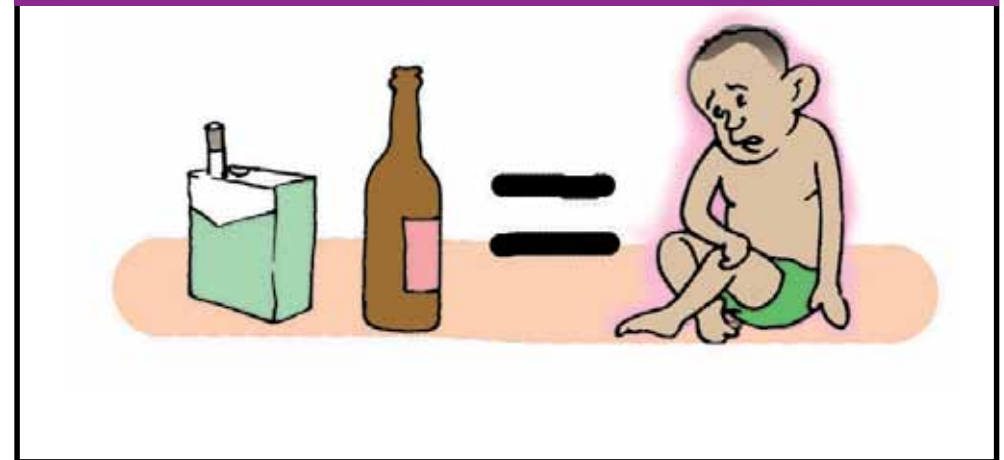
Asiste a los controles prenatales



Come de una forma saludable



Tomar alcohol puede causar malformaciones congénitas



# Lactancia materna

- Tu bebé debe tener contacto físico contigo.
- Carga a tu bebé con las piernas alrededor de tu cuerpo. Esto ayuda a prevenir la dislocación de las caderas.
- Comenzar la lactancia inmediatamente después el parto (durante la primera hora de vida del recién nacido).
- Las madres que practican la lactancia materna necesitan alimentos más nutritivos.
  - Consume productos lácteos, carne, pescado, vegetales de hojas verdes, huevos, frijoles, guisantes, frutas de color naranja o amarillo y verduras.
  - Usa sal yodada.
- Practica exclusivamente la lactancia materna durante los primeros 6 meses.
  - Esto ayuda a proteger contra las enfermedades que pueden conducir a deficiencias y discapacidad.

## Pregunta:

**¿Cómo están alimentando a sus bebés durante los primeros 6 meses de vida?**

# La lactancia materna

Practica exclusivamente la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida



Las madres que amamantan deben comer alimentos saludables



Lleva al bebé en tu espalda con las piernas alrededor de tu cuerpo



# Nutrición infantil y crecimiento

- Después de los 6 meses de edad, introduce otros alimentos adicionales conjuntamente con la lactancia materna.
  - Lava los alimentos, luego tritúralos para eliminar los grumos o exprímelos para hacerlos jugo.
  - Alimenta a tu niño con comidas pequeñas, 5 veces al día.
- Vacuna a tu hijo al nacer, a las 6 semanas, 10 semanas, 14 semanas y a los 9 meses de edad.
  - Si están disponibles, solicita las vacunas contra otras enfermedades.
- Tu bebé debe ser pesado en una balanza en cada una de sus visitas al centro de salud.
  - Esto evita déficits que pueden llevar a la discapacidad.
- Si un bebé no aumenta de peso, no te retrases en llevar al bebé a un centro de salud para que sea examinado.
- Los niños y niñas necesitan variar sus alimentos para estar sanos.
- Estos alimentos deben incluir huevos, frutas, verduras, leche y pescado.
- Usa sal yodada.

## Pregunta:

**¿Sabes que alimentos locales saludables podrías darle a tu hijo para comer?**

# El niño en crecimiento

La vacunación previene las deficiencias y la discapacidad



Tu bebé debe ser pesado con frecuencia



Incluye alimentos saludables después de los 6 meses de edad



# La prevención de las deformidades de los huesos

- Las deformidades de los huesos a menudo son causadas por la falta de calcio y vitamina D en la alimentación.
- Consume alimentos ricos en calcio y vitamina D, incluyendo: pescado pequeño entero, semillas de sésamo, vegetales de hojas verdes, frijoles, leche, frutos secos e higos.
- Los rayos del sol ayudan a producir vitamina D. Deja que tus niños jueguen al aire libre (durante un rato) todos los días.

**Averigua qué tipo de alimentos hay disponibles localmente en tu región, que sean ricos en calcio y vitamina D.**

**Haz énfasis en que los niños usen ropas que les permitan recibir el sol en su piel (por ejemplo: pantalones cortos, camisas de manga corta).**

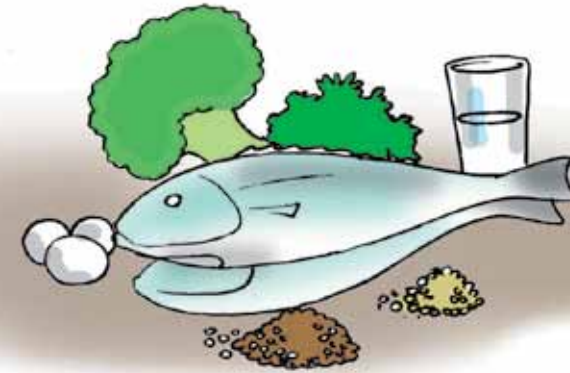


# La prevención de las deformidades de los huesos

La falta de calcio y vitamina D en la dieta puede causar una deformidad de los huesos



Alimentos ricos en calcio



Los niños deben jugar al aire libre



# Higiene

- Lávate las manos después de ir al baño y antes de comer alimentos.
- Lavate tu cara y la cara de su hijo con agua limpia todos los días para prevenir infecciones de los ojos.
- Usa agua limpia para beber.
- Los alimentos crudos deben ser lavados o cocinados (y ser almacenados por separado).
- Recalienta muy bien la carne que ya ha sido cocinada.
- Almacena los alimentos en recipientes tapados y manten las cocinas y los utensilios limpios.
- Mantén a los animales fuera de la cocina.

## Tema de discusión en grupo:

**Dialoga sobre cómo podrían conseguir agua más limpia.**

# Limpieza

Lávate las manos



Cubre los alimentos



Manten los animales fuera de la cocina



# Desarrollo y aprendizaje tempranos

- Los bebés deben recibir afecto, atención y estímulo.
- Anima a los niños a que jueguen y exploren
  - Todo lo que tu bebé ve, toca, saborea, huele u oye, le ayuda a formar el cerebro para pensar, sentir, moverse y aprender.
- Si hay un retraso en el crecimiento o en el desarrollo de tu hijo, debe ser revisado por un trabajador de salud cualificado.

## Pregunta:

¿Podrías dar algunos ejemplos de una niño que tenga un retraso en el desarrollo?

# El desarrollo de tu hijo

Habla y canta



Observa a tu hijo



Ten contacto físico con tu hijo y jueguen juntos



# Malaria

- Preven la malaria mediante la eliminación del agua estancada alrededor de tu hogar.
- Duerme siempre bajo un mosquitero tratado/impregnado.
- Un niño con fiebre debe ser examinado y tratado urgentemente por un trabajador de salud cualificado
  - Preven la malaria cerebral, la cual podría causar parálisis cerebral.
- Normalmente las inyecciones no son necesarias para tratar la malaria. En primer lugar hay que tratar la malaria con pastillas.

## Pregunta:

**¿Cómo podrías eliminar el agua estancada que hay cerca de tu casa?**

# Malaria

Elimina el agua estancada



Preven la malaria, usa mosquiteros impregnados



En caso de fiebre: Busca atención médica



Usa las pastillas para la malaria de acuerdo a las instrucciones de un médico



# Infecciones: cuando hay que ir a la clínica

Acude inmediatamente a la clínica cuando tu hijo:

- tiene diarrea y heces con sangre,
- tiene fiebre,
- no tiene energía,
- tiene convulsiones o está inconsciente,
- vomita todo lo que toma,
- No es capaz de beber o mamar,
- Tiene dificultades para respirar o tiene una respiración rápida,
- tiene dolor de oído, hinchazón detrás de la oreja, o le sale pus del oído.
  - Prevención de la sordera
- Le sale pus del ojo.
  - Prevención de la ceguera

Las inyecciones: excepto las vacunas, las inyecciones deben ser administradas solamente si lo ha indicado un médico.

- Evítala parálisis después de una inyección.

## Pregunta:

¿Dejarías que el personal de tu proveedor de salud local administre una inyección a tu hijo?

**Toma pastillas.  
Solamente un  
trabajador de salud  
cualificado puede  
poner inyecciones.**



# Infecciones: cuando ir a la clínica

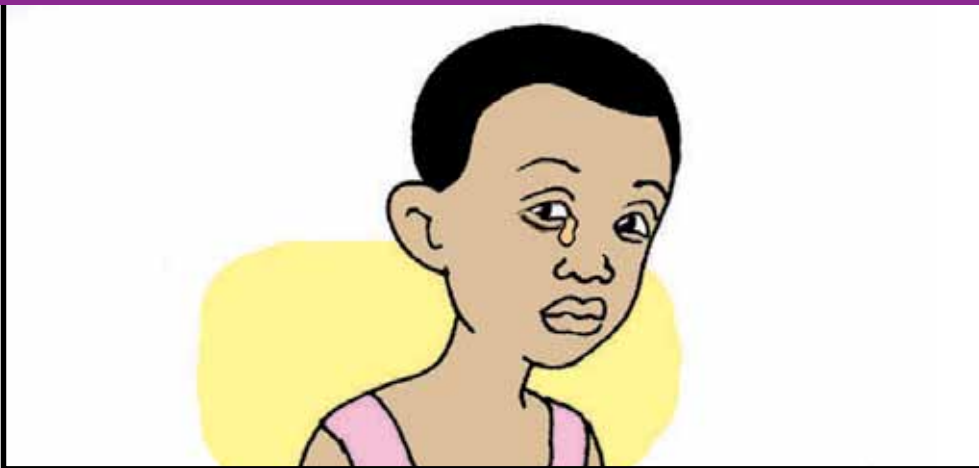
Convulsiones



Vomita todo lo que come



Sale pus del ojo o del oído



Administración de inyecciones sólo cuando han sido recetadas por un médico



# Prevención de quemaduras

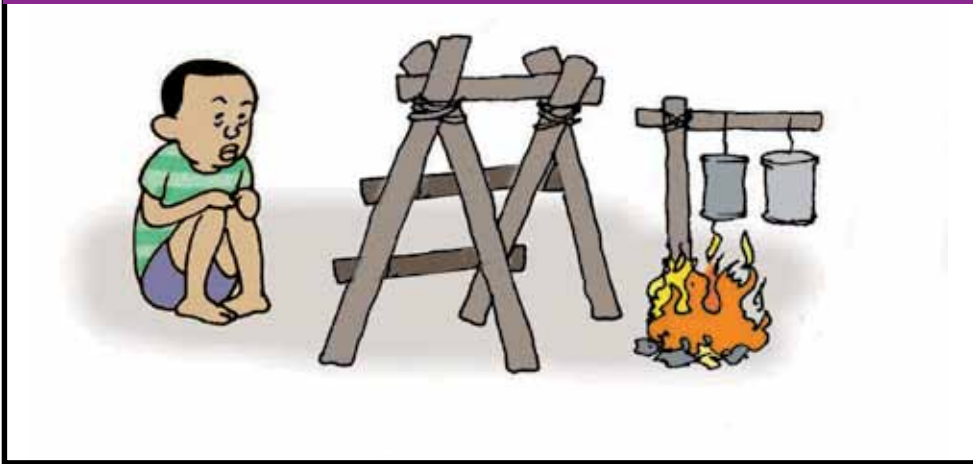
- Mantén a tu hijo lejos del fuego, cocinas, lámparas, fósforos y de los aparatos eléctricos.
- Pon barreras de protección alrededor de las ollas y cacerolas para separar el área de la cocina del resto de la casa.
- Coloca las superficies para cocinar a un nivel más alto que el suelo, si es posible. Mantén los mangos, asas o manijas lejos de los niños.
- Apaga las luces y las candelas o velas antes de quedarte dormido.
- Incluso las quemaduras pequeñas en un niño deben ser evaluadas en un centro de salud.
  - Las quemaduras pueden causar deficiencias que pueden llevar a una discapacidad.

## Pregunta:

**¿Cómo podrías cambiar tu casa para evitar un accidente que pudiera causar quemaduras?**

# Prevención de quemaduras

Manten a los niños y niñas alejados del fuego



Apaga las velas y los fuegos antes de dormir



Prevenir deficiencias y discapacidad causadas por quemaduras



# Prevención de lesiones y la seguridad en el hogar

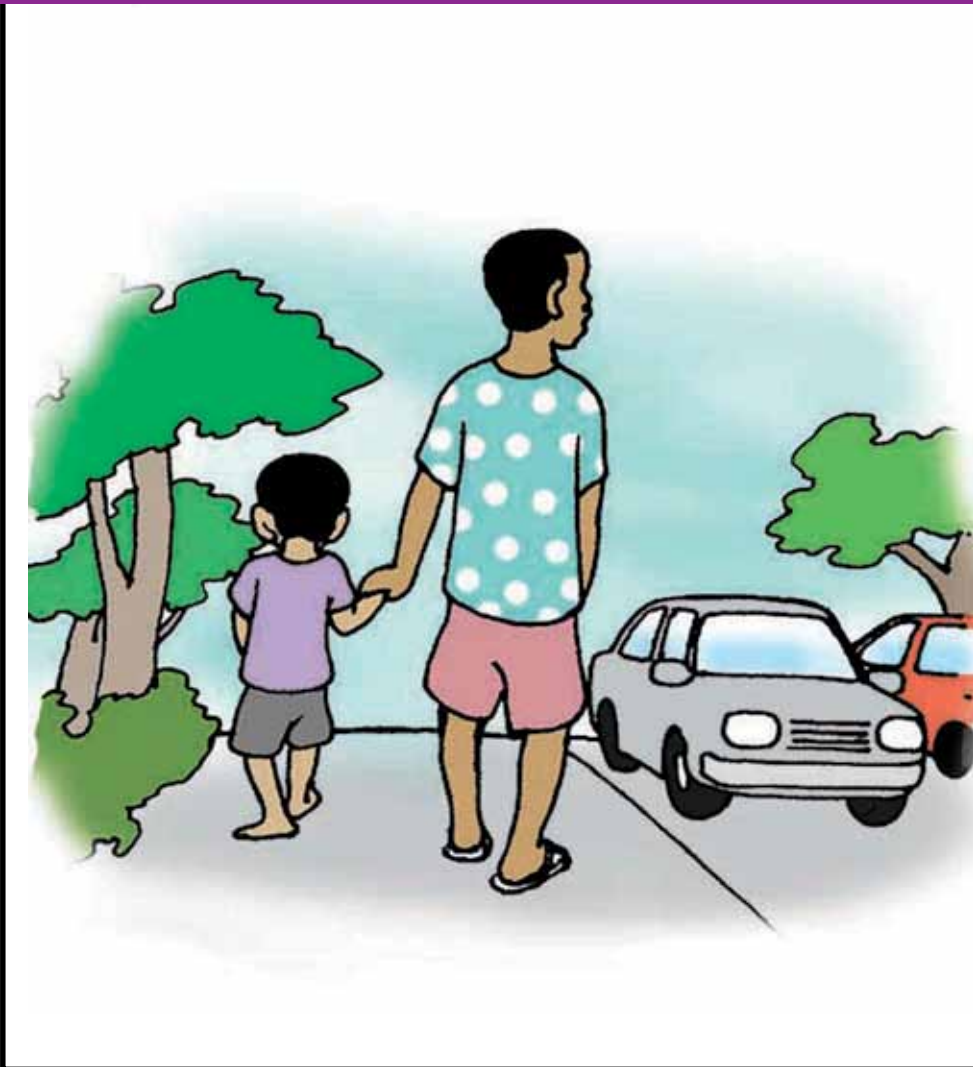
- Guarda los medicamentos, fósforos, combustibles, venenos, insecticidas, cloro, ácidos, fertilizantes líquidos y objetos cortantes o filosos (cuchillos, tijeras) fuera del alcance de niñas y niños.
- Los niños y niñas pequeños deben estar siempre supervisados al cruzar las calles y cuando están cerca del agua (mar, ríos).
- Promueve el uso de zonas seguras para que los niños y niñas pequeños puedan jugar.
- Evita que los niños jueguen con objetos peligrosos.

## Pregunta:

**¿Cómo puedes asegurarte que tu casa y tu comunidad sean lugares seguros para niñas y niños?**

# La prevención de lesiones

Vigila a los niños y niñas en las carreteras



Juega en zonas seguras y evita juegos con objetos con puntas afiladas



# PREVENIR LA DISCAPACIDAD EN LOS NIÑOS

## Índice

2	Maternidad segura y nacimientos planificados
4	Lactancia materna
6	Nutrición infantil y el crecimiento
8	La prevención de deformidades de los huesos
10	Higiene
12	El desarrollo y aprendizaje tempranos
14	Malaria
16	Infecciones
18	Prevención de quemaduras
20	Prevención de lesiones y la seguridad en el hogar

Adaptado de “Facts for Life” (Hechos para la Vida), UNICEF (Spanish versión reviewed by Dr Diego Santana-Hernández, CBM, 2012).

Este manual fue producido en Tanzania por CCBRT y CBM con el apoyo financiero de la UE /CBM, como componente de su programa conjunto con APDK, Kenia.

Este programa tiene como objetivo reducir la prevalencia de la discapacidad y mitigar los efectos de las deficiencias a través de una mejora en la atención materna y cuidado del recién nacido y de una mayor concienciación de la comunidad.



Changing Lives, Changing Communities



Empowering persons with different abilities



juntos logramos más

