

# Primeros Auxilios

## ¿Qué son los primeros auxilios?

Son aquellas medidas inmediatas que se toman en una persona lesionada, inconsciente o que se enferma de repente, en el sitio donde ha ocurrido el incidente (escena) y hasta la llegada de la asistencia del servicio de emergencia.

## ¿Porque es importante aprender a brindar los primeros auxilios?

Porque al aprender sobre como se brindan los primeros auxilios aprendemos a afrontar cualquier urgencia médica que surja en el hogar. Tomar un curso de primeros auxilios te ayudará a saber qué hacer con tu hijo(a) en un momento crítico.

## Entidades que ofrecen el curso de primeros auxilios

La Cruz Roja Americana- [787-758-8150](tel:787-758-8150) PO Box 9021067 San Juan, PR 00902-1067  
Asociación Americana del Corazón- <https://www.heart.org/en/affiliates/puerto-rico/puerto-rico>

## Ejemplo de emergencias que ocurren en el hogar y pueden requerir primeros auxilios

Picaduras, mordeduras, alergias, fiebre, heridas en la piel, lesiones en los ojos, fracturas, que maduras, sangrados nasales, convulsiones, etc.

## Debes contar con un botiquín de primeros auxilios

El botiquín de primeros auxilios nos proveerá el equipo y los materiales necesarios para brindar el auxilio que el niño(a) necesitará cuando surja la emergencia. Debe estar equipado y en un lugar de accesible fuera del alcance de los niños. Una revisión mensual de su botiquín es necesaria para, asegurar que el mismo cuente con el equipo y los materiales necesarios para brindar los primeros auxilios.

## Equipos y materiales deben estar en el botiquín de primeros auxilios:

- **Equipo:** Tijeras, pinzas, termómetro digital, inmovilizador de dedo, pito, linterna pequeña, radio de baterías.
- **Materiales:** Agua, "hand sanitizer", jabón líquido, papel toalla, guantes desechables no porosos de nitrilo, toallas desechables, antisépticos, cinta para vendajes, gasas estériles, esparadrapos, rollo de gasa flexible para sujetar gasas individuales, vendajes {curitas} adhesivo de diferentes tamaños, vendaje elástico, vendaje triangular (para cabestrillo), impermeables, parchos o vendajes para los ojos, bolsas plásticas, bolsas para hielo, bolígrafo o lápiz, libreta para anotar, número de teléfono del centro de ayuda para Envenenamiento : 1-800-222-1222.

## En caso de una emergencia:

- No muevas al niño(a) si no es necesario. Puedes provocarle más daño si lo mueves.
- Mantén la calma y tranquiliza al niño(a).
- Si la emergencia se debe a que no se ha administrado un medicamento anteriormente prescrito por el médico, procede a administrarlo según instrucciones ofrecidas por el médico.
- Si el accidente o condición médica es severa, comunícate con emergencias médicas al 9-1-1.

## Referencias:

American Heart Association. (2017). Heartsaver Primeros Auxilios con RCP y DEA (Segunda edición). Texas, Estados Unidos.

American Academy of Pediatrics. (2017). Guía de primeros auxilios para padres y encargados del cuidado de los niños.  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-home/Paginas/first-aid-guide.aspx>

## Buena alimentación para niños pequeños

### ¿Cómo proveer una buena alimentación a nuestros hijos(as)?

Sirviéndole alimentos saludables en sus comidas y meriendas diarias.

#### En sus comidas y meriendas:

##### ✚ Incluye los siguientes alimentos:

- Leche regular (niños menores de 2 años), leche baja en grasa al 1 % (niños mayores de 2 años)
- Carnes frescas (no enlatadas)
- Frutas y vegetales (preferiblemente frescos)
- Jugos (100% jugo)
- Cereales/Farináceos (preferiblemente cereales integrales)

##### ✚ Reduce o elimina los siguientes alimentos:

- Alimentos salados (papitas de bolsa)
- Alimentos altos en azúcar (dulces, bebidas de frutas, refrescos, jaleas, etc.)
- Alimentos altos en grasa (embutidos y alimentos fritos).

#### A la hora de comer:

- Incluye alimentos variados de todos los grupos.
- Sirve porciones adecuadas para su edad. De ser necesario, corta los alimentos en pedazos pequeños.
- Ofrece las comidas y las meriendas más o menos a la misma hora del día para establecer una rutina de alimentación.
- Limita el consumo de jugos 100% fruta a 4 a 6 onzas al día.
- Estimula el consumo de agua.

#### Usa este plan diario de alimentación como guía general

Grupo de alimento	Provee:	Porción diaria	Ejemplos
<b>Frutas</b>	Fibra, vitaminas, agua y antioxidantes	1 a 2 años- 1 taza 3 años- 1 a 1½ taza 4- 5 años- 1 a ½ taza	China, guayaba, guineos, melocotón, manzana, mangó, pina, papaya
<b>Vegetales/Hortalizas</b> (Prefiere los de color verde o anaranjado intenso)	Fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, agua	1 a 2 años- 1 taza 3 años-1½ taza 4- 5 años-1½ taza-2 tazas	Brécol, lechuga, berenjenas, zanahoria, tomates
<b>Cereales/Farináceos</b>	Carbohidratos Vitamina A y C Potasio y fibra	1 a 2 años- 3 onzas 3 años-4 a 5 onzas 4- 5 años-4 a 5 onzas	Pan, cereales secos, cereales cocidos, arroz, pasta, viandas
<b>Proteínas</b>	Proteínas, minerales (hierro y zinc) y vitaminas del complejo B	1 a 2 años- 2 onzas 3 años-3 -4 onzas 4- 5 años-3-5 onzas	Pollo, pavo, pescado, res, cerdo, granos y habichuelas, huevos, nueces....
<b>Lácteos</b>	Calcio, potasio, Vitamina A y D	1 a 2 años- 2 tazas 3 años- 2 tazas 4- 5 años- 2 ½ tazas	Leche de vaca, leche de soya, postres de leche, quesos, yogur

#### Referencias:

US Department of Agriculture. Help your preschooler eat well, be active, and grow up healthy!  
<https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>.

Programa Especial de Nutrición Suplementaria (WIC). (2017). Mi Plato. Departamento de Salud. San Juan, P.R. Editorial Panamericana.

# Seguridad al Administrar y Almacenar Medicamentos

## ¿Qué es un medicamento?

- ✦ Es un compuesto químico que se utiliza para curar, detener o prevenir enfermedades; para aliviar síntomas; o para ayudar a diagnosticar algunas enfermedades. Pueden administrarse por boca (líquidos, cápsulas, tabletas), sobre piel u ojos (cremas, ungüentos, gotas), Inhalados o inyectables (vitaminas, antibióticos, vacunas).

## ¿Cómo se consigue?

- ✦ Se consigue en la farmacia de dos maneras:
  - **Sin receta**- no requiere de una orden médica. Para aliviar fiebre, dolores, problemas en la piel, etc.
  - **Con receta**- requieren orden médica por ley.

## Antes de administrar el medicamento asegúrate que indique:

- ✦ Nombre del niño(a) al cual se le administrará el medicamento.
- ✦ Fecha de despacho en farmacia.
- ✦ Nombre del medicamento y dosis a administrar
- ✦ Fecha de expiración
- ✦ Nombre del médico que recetó el medicamento
- ✦ Frecuencia en que se proveerá el medicamento y número de repeticiones

## Consejos al proveer y guardar los medicamentos

- ✦ Lee la etiqueta antes de abrir el envase. Sigue todas las instrucciones; asegúrate de dar la dosis correcta.
- ✦ No uses medicamentos expirados.
- ✦ Ten cuidado de administrar la dosis correcta y mídela con exactitud. Aprende la diferencia entre una cucharada (TBSP) y cucharadita (YTSP). Son dosis muy diferentes. Pídele a tu médico o farmacéutico que te muestre la cantidad de medicamento que debes administrar con la herramienta que usarás para tomar la misma (gotero, cucharada, cucharadita, jeringuilla, etc.).
- ✦ Administra el medicamento a la hora que se supone que debes hacerlo, según su receta o de acuerdo a las instrucciones del médico. Si se te olvidó administrar una dosis, hazlo lo antes posible y administra la siguiente dosis a la hora correcta después de la última dosis.
- ✦ Mantén los medicamentos en sus envases originales y cerrados con tapas a prueba de niños.
- ✦ Guárdalos en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.
- ✦ Algunos medicamentos necesitan almacenarse fríos. Colócalos en la nevera en una bolsa zip loc o en un envase con tapa. Evita su contacto con los alimentos.

## Referencias:

American Academy of Pediatrics. 2021. Consejos de seguridad para el uso de medicamentos.  
[https://www.helathychildren.org/Spanish/safety\\_prevention/at-home/medication-safety](https://www.helathychildren.org/Spanish/safety_prevention/at-home/medication-safety)

Caring of our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs (2019) (4<sup>th</sup> Edition). <https://nrckids.org/files/CFOC4%20pdf-%20FINAL.pdf>

California Child Care Health Program. Medication Administration in Child Care Programs.  
[https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/medadminEN102004\\_adr\\_0.pdf](https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/medadminEN102004_adr_0.pdf)

# Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS)

## ¿Qué es el síndrome de muerte súbita del infante (SIDS)?

- Es la muerte repentina y sin explicación de un infante(bebé). Se le conoce también como “muerte de cuna” porque el SIDS sucede a menudo cuando un bebé está dormido y no se despierta. Academia Americana de Pediatría (2016). La AAP anuncia nuevas recomendaciones para el sueño seguro y para prevenir las muertes relacionadas con el síndrome de muerte súbita del lactante, SMSL

## ¿Qué lo causa?

- Se desconoce la causa. Sin embargo, se conoce que existe un mayor riesgo en bebés:
  - ❖ De madres que:
    - ✓ fuman, usan drogas y/o alcohol.
    - ✓ no tienen un cuidado durante el embarazo (no van al médico)
  - ❖ De madres adolescentes (menores de 20 años)
  - ❖ Prematuros (bajo peso al nacer)
  - ❖ Varones
  - ❖ Que se colocan boca abajo al dormir en las cunas (puede causarle problemas al respirar)
  - ❖ Cuando se arropan mucho y les da calor y se asfixian (se le dificulta respirar)

## ¿Cómo se puede evitar?

- Colocando al bebé boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Usando una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad. Cubriendo el colchón con una sábana ajustable. No incluyas ningún otro tipo de ropa de cama ni objetos acolchonados en el lugar de dormir.
- Amamantando a tu bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Durante el primer año, manteniendo al bebé en su habitación cerca de su cama en un lugar diseñado para bebés.
- No colocando objetos acolchonados, juguetes, protectores para cunas, frisas o cobertores de cama sueltos o debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerme el bebé.
- No fumando durante el embarazo ni permitiendo que se fume cerca del bebé ni en el lugar donde duerme.
- Dándole un bobo para dormir las siestas y el sueño nocturno para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Colocándole ropa de dormir diseñada para mantenerlo caliente sin necesidad de arroparlo con frisas sueltas.

## Referencias:

Academia Americana de Pediatría (2016) *La AAP anuncia nuevas recomendaciones para el sueño seguro y para prevenir las muertes relacionadas con el síndrome de muerte súbita del lactante.*  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-safe-sleep-recommendations-to-protect-against-sids-sleep-related-infant-deaths.aspx>

NIH. Eunice Kennedy Shiver. National Institute of Child Health and Human Development. (2019). Sueño seguro para su bebé. Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de muerte por otras causas relacionadas con el sueño. [https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/2019-07/Safe\\_Sleep\\_Spanish\\_Brochure2.pdf](https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/2019-07/Safe_Sleep_Spanish_Brochure2.pdf)

# Síndrome de Bebé Sacudido

## ¿Qué es el síndrome de bebe sacudido?

Es una lesión cerebral grave que se produce como consecuencia de sacudir con fuerza a un bebé o un niño de uno a dos años. Los padres que corren el riesgo de sacudir a su hijo(a) pueden recibir ayuda.

## Los padres pueden perder la calma y sacudir a su bebé porque:

- Se desesperan
- Pierden el control
- No saben manejar correctamente el llanto del bebé

## ¿Cómo calmar al bebé si llora?

- Si tiene hambre, ofrécele alimento.
- Hazlo eructar varias veces para sacarle los gases.
- Cámbiale el pañal, si es necesario.
- Mantén el ambiente a una temperatura adecuada.
- Cántale o ponle música suave. Háblale al bebé o niño {a} en un tono de voz bajo y calmado.
- Ofrécele un bobo; pero no lo fuerces a usarlo.
- Paséalo en un coche.
- Carga al bebé en tus brazos, póngalo contra tu pecho y camina. Puedes usar una mecedora para tratar de calmarlo. Si continúa llorando colócalo en un lugar seguro como una cuna y sal de la habitación para tomar un descanso.
- Si continúa llorando, llévalo al médico ya que podría estar enfermo. El llanto prolongado puede ser una señal de que el bebé está experimentando dolor

**Recuerda: Nunca sacudas a tu bebé.**

## Referencias:

Caring of our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs (2019) (4<sup>th</sup> Edition). <https://nrckids.org/files/CFOC4%20pdf-%20FINAL.pdf>

Mayo Clinic Foundation for Medical Education and Research (1998-2022). Síndrome del bebé sacudido <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/shaken-baby-syndrome/symptoms-causes/syc-20366619>

## ¿Cómo prevenir la propagación de las enfermedades infecciosas?

### ❖ ¿Qué es una enfermedad infecciosa?

- Es una enfermedad causada por una infección con gérmenes como son los virus, bacterias, hongos y parásitos. Puede propagarse de una persona a otra directa o indirectamente.

### ❖ ¿Cómo se propagan las enfermedades infecciosas?

- Las enfermedades infecciosas pueden propagarse:
  - ✓ **A través del contacto directo** con un área infectada del cuerpo de alguien (por ejemplo, una llaga abierta).
  - ✓ **A través del contacto directo con objetos** superficies sobre las que haya material infeccioso.
  - ✓ **A través del aire**-se propagan a través de gotas contagiosas microscópicas de líquidos de la nariz, ojos o garganta de una persona enferma que entran al aire en donde otra persona puede inhalarlas. También pueden caer en manos u objetos, como juguetes o alimentos.
  - ✓ **Por transmisión “fecal a bucal”**-transferencia de un germen del excremento de una persona infectada a la boca de otra persona.
  - ✓ **A través del contacto con la sangre y líquidos corporales**-mediante el contacto con sangre, orina, saliva infectada.

### ❖ ¿Cómo me protejo de las enfermedades infecciosas?

- Lavándome las manos con agua y jabón antes y después de ir al baño, al realizar el cambio de pañal, antes al limpiar vómitos, mocos y sangre y antes de consumir los alimentos.
- Tosiendo o estornudando en el codo o manga
- Desechando los pañuelos de papel usados para toser o estornudar en un recipiente con tapa y bolsa plástica lejos de los alimentos y suministros.
- Lavándome las manos con agua y jabón por 20 segundos luego de toser o estornudar.
- Usando guantes desechables cuando cambie pañales, limpie mocos, sangre, excreta, orina y vómitos.
- No compartiendo artículos personales, como peines, cepillos, cobijas, almohadas, sombreros o ropa.
- Limpiando y desinfectando las áreas contaminadas. Se puede utilizar cualquier producto aprobado por la EPA (Agencia de Protección del Ambiente) y/o Cloro (Clorox) siguiendo las indicaciones que provee el envase.
- Limpiando y desinfectando los juguetes que los niños se lleven a su boca.
- Vacunándome.

### Referencias:

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety. (2019). *Guidelines for early care and education programs*. Fourth Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; Washington, DC: American Public Health Association.

California Childcare Health Program (2018) Seguridad y salud preventiva en los entornos de cuidado infantil. Prevención de enfermedades infecciosas. Tercera edición.  
<https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/PHT-Handbook-Student-2019-SP.pdf>

## Las vacunas

Las vacunas te ayudan a cuidar tu salud y la de tu familia. Desde que se inventaron, han disminuido significativamente, la cantidad de bebés y adultos que se enferman o mueren por enfermedades prevenibles mediante vacunas.

### ¿Qué son las vacunas?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) son preparados destinados a generar inmunidad contra una enfermedad produciendo anticuerpos.

### ¿Qué hacen las vacunas?

Las vacunas reaccionan en el cuerpo humano, fabricando anticuerpos que lucharán contra agentes infecciosos evitando que te enfermes. Gracias a la vacunación se ha eliminado por completo la viruela hasta el punto de que ya no necesitamos inyecciones contra esta enfermedad letal y de rápida propagación. También se eliminó el polio en los EE. UU. y en la mayoría de los países.

### ¿Son seguras las vacunas?

Las vacunas son seguras y eficaces. Se administran para prevenir enfermedades graves en millones de personas saludables, incluidos niños. Están sujetas a estándares de seguridad muy altos y se evalúa la seguridad de todos sus ingredientes. En la mayoría de los casos, los efectos secundarios de la vacuna son leves, como dolor en un brazo, dolor de cabeza o fiebre baja.

### Vacunas recomendadas para niños desde el nacimiento hasta los 18 años de edad (2022)

Hepatitis B ( <b>Hep. B</b> )	Varicela (VAR), Hepatitis A ( <b>Hep.A</b> )
Rotavirus ( <b>RV</b> )	Tétanos, difteria, pertusis acelular ( <b>Tdap</b> )
Difteria, Tétanos, Pertusis acelular ( <b>DTap</b> )	Virus papiloma humano ( <b>VPH</b> )
Haemophilus Influenzae tipo b ( <b>Hib</b> )	Meningococo
Neumococo conjugado (PCV13)	Meningococo B
Polio inactivado ( <b>IPV</b> )	Neumococo polisacárida ( <b>PPSV23</b> )
Influenza ( <b>IIV, LAIV</b> )	Dengue ( <b>DEN4CYD;9-16</b> )
Sarampión común, Sarampión alemán, paperas, ( <b>MMR</b> )	

### Referencias:

<https://www.hhs.gov/es/immunization/basics/safety/index.html>

<https://www.salud.gov.pr/>

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/>

Salvaguardar nuestra salud: Las vacunas nos protegen a todos | Los Institutos Nacionales de Salud (nih.gov)  
Junio de 2022

# Emergencias Médicas

## ¿Qué es una emergencia médica?

Es una situación que ocurre sin previo aviso, en la cual se ve amenazada la salud de una persona debido a una lesión o una enfermedad grave. Reconocer y tratar rápidamente los síntomas puede evitar que la enfermedad o lesión se convierta en una emergencia médica.

## Ejemplos de emergencias médicas que requieren atención inmediata

- Dificultad para respirar (falta de aliento)
- Dolor o presión fuerte en el pecho
- Ritmo cardíaco acelerado (palpitaciones) o ritmo cardíaco irregular
- Ahogo o asfixia
- Sangrado intenso
- Incapacidad repentina de moverse o de hablar
- Falta repentina de sensación en un brazo o en una pierna
- Pérdida del conocimiento (desvanecimiento)
- Envenenamiento
- Tos o vómitos con sangre
- Vómitos o diarrea intensos o persistentes
- Dolor abdominal fuerte
- Cambios del estado mental o confusión, problemas para caminar, comportamiento inusual
- Cambios de la vista
- Dolor fuerte de cabeza
- Pensamientos suicidas
- Cortaduras profundas o quemaduras graves
- Huesos quebrados, o dolor fuerte e hinchazón repentina de una articulación

## En caso de una emergencia:

- Mantén la calma.
- Comienza resucitación cardiopulmonar (RCP) si el niño no está respirando.
- Llama al 911 si necesitas ayuda inmediata.
- Si hay sangrado- aplica presión continua en el sitio del sangrado con un paño limpio.
- Si está convulsando- coloca al niño en el piso con la cabeza y cuerpo sobre un costado. No pongas nada en su boca.
- No muevas o cambies de lugar al niño herido a menos que esté en peligro inmediato (por ejemplo, de un incendio).
- Permanece con el niño hasta que llegue la ayuda.
- Trae al hospital cualquier medicamento que el niño esté tomando.
- También trae los presuntos venenos u otros medicamentos que el niño pudiese haber ingerido.
- Informa al personal de emergencia el nombre de su niño y el de su pediatra. Su pediatra puede trabajar en estrecha colaboración con los médicos y las enfermeras de sala de emergencia y puede brindarles más información sobre el niño.

## Referencias:

American Academy of Pediatrics (2019) Cuando su niño necesita servicios médicos de emergencia.  
[HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org)

UC San Diego Health (2020) Cuándo ir a la sala de emergencias. The Stay Well Company.  
<https://myhelath.ucsd.edu/Spanish/relateditems>



## Manejo Seguro de los Alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos son comunes, costosas y prevenibles. Cada año, 1 de cada 6 personas en los Estados Unidos se enferma por comer alimentos contaminados. Sigue las siguientes recomendaciones para evitar enfermarte al comer alimentos contaminados:

### Lávate bien las manos y limpia con frecuencia las superficies que entran en contacto con los alimentos

- Lávate las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos, y antes de comer.
- Lava los utensilios y las tablas de cortar.
- Limpia y desinfecta el área donde prepararás los alimentos.

### Evita la contaminación cruzada

- **En tu hogar:** Usa tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves, los pescados y los mariscos crudos.
- **En el supermercado:** asegúrate de que las carnes, las aves, los pescados y los mariscos crudos se mantengan separados de otros alimentos.
- **En la nevera:** mantén las carnes, las aves, los pescados, los mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos.

### Cocina a temperaturas correctas

- Usa un termómetro para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. La temperatura de cocción debe ser lo suficientemente alta para matar los microorganismos que puedan enfermarte.
  - ✚ **Aves enteras y molidas (pollo y pavo)- 165 °F**
  - ✚ **Carne molida, carne de res y cerdo, huevos con cascarrón- 155 °F**
  - ✚ **Mariscos (pescado, mariscos, crustáceos), -145 °F**
  - ✚ **Vegetales- calientes- 135 °F**

### Almacena los alimentos a temperaturas seguras

- **Almacenaje en seco (gabinetes o tablillas)- 50-70 °F**
- **Nevera- entre los 34 °F a 38 °F**
- **Congelador- 0 °F**

**Descongela los alimentos congelados de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.**

### Referencias:

Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC) 2017. Mantengan los alimentos seguros. <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/keep-food-safe-es.html>

Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC) 2019. Seguridad de los alimentos. <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/index.html>  
Laboy Miranda, Janet; Rosa; Burgos Rosa (2019). Curso inocuidad en los alimentos. Servicio de Extensión Agrícola. Río Piedras, P.R

# Alergias Alimentarias

## ¿Qué es una alergia alimentaria?

- Es una respuesta del sistema inmunológico del cuerpo que ocurre luego del consumo de un alimento.

## Alimentos que pueden ocasionar alergias alimentarias

- Leche de vaca, pescado, marisco, huevo, maní, soya, trigo o nueces.

## Síntomas

- Manchas rojas o hinchazón de la piel. Picor en los ojos, boca y garganta
- Estornudos Náuseas, vómitos y/o diarrea.
- Dificultad para tragar En casos severos, problemas para respirar
- Pérdida del conocimiento

## ¿Cómo prevenir las alergias alimentarias?

- Identifica los alimentos y/o ingredientes que te provocan alergias llevando a cabo una dieta de eliminación.
- Lee la etiqueta de los alimentos e identifica si los alimentos que utilizarás para confeccionar tus comidas contienen alérgenos que puedan comprometer la salud de algún miembro de la familia.
- No consumas alimentos que te ocasionen alergias.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Evita el contacto cruzado con estos alimentos al almacenar, preparar, cocinar y servir los alimentos en tu hogar.
- Evita el contacto cruzado con estos alimentos al utilizar utensilios y equipos de cocina.
- Identifica las comidas preparadas que no contienen alérgenos. Cúbralas e identifica su contenido.
- Consulta a tu médico y pregúntale si puedes utilizar un auto-inyector de epinefrina (Epi Pen) para manejar una reacción alérgica severa.
- Antes de usar el auto-inyector, oriéntate sobre: los signos y síntomas de una reacción alérgica severa incluyendo anafilaxia, almacenaje y administración del auto-inyector de epinefrina y procedimientos a seguir en caso de una emergencia.
- Llama al 911 sino sabes cómo manejar esta emergencia de salud.

## Referencias:

Caring of our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs (2019) (4<sup>th</sup> Edition). <https://nrckids.org/files/CFO4%20pdf-%20FINAL.pdf>

North Carolina child Care Health and Safety Resource Center (2022). Emergency medication – Epinephrine auto-injectors for emergency use. <https://healthychildcare.unc.edu/resources/fact-sheets/emergency-medication-epinephrine-auto-injectors-for-emergency-use/>

## Como Manipular y Desechar Materiales Contaminados con Sangre y/o Fluidos del Cuerpo

El cuerpo humano contiene sustancias (fluidos) que circulan o se producen en su interior. Estas sustancias pueden contener gérmenes y causarnos enfermedades si nos exponemos a ellas sin protección. Ejemplo de estos fluidos son: sangre, orina, excreta (heces), saliva, vómitos, secreciones de la nariz y descargas a través de ojos, nariz y piel.

**Sigue las siguientes prácticas preventivas para evitar la exposición con sangre o fluidos del cuerpo:**

- **Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos** antes de colocarte los guantes para manipular sangre y/o fluidos del cuerpo.
- **Utiliza guantes u otras barreras de protección para no exponerse directamente a la sangre y a los fluidos del cuerpo (orina, excremento, saliva, moco, vómitos, etc.).** Ejemplo: papel de camilla, cubierta para cambio de pañal, papel toalla, pañuelos desechables, guantes desechables, guantes multi-usos y equipo de protección para los ojos.
  - ✦ Los guantes multi-usos no desechables se tienen que limpiar, enjuagar y desinfectar luego de usarlos. Luego se dejan secar y se guardan lejos de la cocina.
  - ✦ Los guantes desechables no se lavarán o descontaminarán para volverlos a usar. Se descartarán.
- **Maneja, limpia y desinfecta con precaución las áreas y materiales contaminados con sangre o fluidos corporales.**
  - ✦ Usa protección ocular para evitar salpicaduras de cualquier material contaminado con cualquier membrana mucosa (ojos, nariz, boca).
  - ✦ Bota en una bolsa de plástico con buen amarre los materiales y pañales que estén contaminados con sangre. Amarra bien la bolsa antes de colocarla en un zafacón en la parte de afuera de la casa.
  - ✦ Limpia la superficie del área contaminada con un detergente y enjuágala bien con agua. Luego desinfectela.
  - ✦ Desinfecta el área que se contaminó con 1 ½ cda de cloro en 1 cuartillo (32 onzas) de agua o con un desinfectante registrado por la EPA. Ejemplo Lysol.
  - ✦ Limpia los pisos y alfombras con un secador para eliminar el derrame de fluido corporal lo más rápido posible. Luego, desinfectalos limpiando las manchas con un detergente-desinfectante. Puede ser necesaria una limpieza adicional con champú.
  - ✦ Guarda el desinfectante en un lugar fuera del alcance de los niños.
  - ✦ Lava con detergente los mapas y los equipos usados para limpiar sangre y fluidos del cuerpo. Enjuégalos con solución desinfectante fresca y escúrrelos los más que se pueda. Déjalos secar al aire.
  - ✦ Cambia su ropa por ropa limpia si la misma se contamina con sangre o fluidos del cuerpo. De igual manera, quítele la ropa sucia al niño y ponle ropa limpia. Coloca la ropa sucia en una bolsa plástica.
  - ✦ Lávate las manos con agua y jabón cuando termines.
- **Toma tus precauciones siempre que exista la posibilidad de contaminarse. No te arriesgues.**

**Referencias:** Caring of our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs. 4<sup>th</sup> Edition. 2019.