



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

VACACIONES SEGURAS

Compartimos algunas recomendaciones que pueden resultar útiles al momento de prevenir la transmisión de infecciones en época de vacaciones, donde las altas temperaturas y el contacto con el medio ambiente pueden exponer a los niños a mayores riesgos de contagio.

LAVADO DE MANOS

- ¿Por qué?

Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes.

- ¿Cuándo?

Antes de preparar alimentos o comer.

Después de ir al baño.

Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que haya ido al baño.

Antes y después de atender a alguien que esté enfermo o limpiar la nariz o la boca de un niño.

Después de manipular alimentos crudos (carnes y verduras), basura o limpiar superficies.

Después de manipular mascotas o limpiar los excrementos.

- ¿Cómo?

Use agua limpia y jabón. Frótese las manos fuera del chorro de agua, hasta que se forme una espuma y restriéguese todas las superficies de las manos durante 20 segundos. Enjuáguese las manos con agua limpia corriente y séqueselas con una toalla limpia o al aire.

Si no cuenta con agua y jabón puede utilizar alcohol gel, siempre y cuando las manos no estén visiblemente sucias.

CONSUMO SEGURO DE AGUA Y ALIMENTOS

Se puede hacer mucho para evitar algunas de las causas que pueden producir enfermedades ligadas al consumo de alimentos. Un alimento seguro es aquel que se encuentra libre de contaminación por microorganismos, sustancias químicas y agentes físicos externos.

Alimentos y las bebidas que podrían tener riesgo son:

- frutas y verduras crudas, sin pelar o mal lavadas,
- carnes mal cocidas
- el agua y el hielo hecho con agua contaminada
- leche o productos lácteos sin pasteurizar o que interrumpieron la cadena de frío.

Los alimentos y las bebidas seguros incluyen las frutas peladas, las verduras lavadas y/o cocidas, carnes bien cocidas, el agua potable, las bebidas procesadas y enlatadas o embotelladas, las infusiones como el té , mate ó café hechos con agua hervida.

Si el agua es de procedencia dudosa, se la debe potabilizar con 2 gotas de lavandina por cada litro de agua (dejándola reposar por 30 minutos antes de beberla). Otra opción es hervirla por cinco minutos.

Si prepara sus propios alimentos, recordar:

- Cocinar a la temperatura correcta.
- Lavarse las manos con frecuencia, al igual que las superficies utilizadas para cocinar
- Refrigerar los alimentos hasta el momento de consumirlos
- Separar los alimentos que pudieran contener bacterias (carne cruda, pollo, pescados, mariscos, huevos, frutas y verduras crudas sin lavar) de aquellos que estén listos para comerse.

Una vianda segura a la hora de ir a la playa, camping, pileta, etc: para evitar la proliferación de microorganismos en los alimentos, que pueden causar intoxicaciones alimentarias se deben considerar algunos puntos:

- No permitir que la comida repose a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Para mantener la cadena de frío, es importante retirar los alimentos de la heladera, justo antes de partir.
- Conservar los alimentos a la sombra, con refrigerante en su interior.

PREVENCIONES PARA EXPONERSE AL SOL

Es importante

- ✓ No exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas.
- ✓ Se recomienda no exponer de manera directa al sol a los menores de 1 año de edad.
- ✓ El uso de protectores solares está aprobado a partir de los 6 meses de edad.
- ✓ Usar en los niños un protector solar con FPS (factor de protección solar)30 como mínimo y reaplicarlo cada 2 hs.
- ✓ Aplicarlo en la piel 20 minutos antes de exponerse al sol. No olvidar colocarse protector solar en las partes sensibles como: zonas calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines y manos.
- ✓ Utilizar un sombrero que proteja no sólo la cabeza y los ojos, sino también las orejas.
- ✓ Utilizar protector solar incluso los días nublados.
- ✓ Todos los protectores solares, aun los resistentes al agua, deben ser reaplicados al salir del agua.
- ✓ En el agua y en la arena los rayos solares se reflejan, por lo que es imprescindible contar con la protección adecuada.

CUIDADOS CON EL AGUA

En el verano aumenta el interés de los más pequeños por jugar con el agua, asistir a piletas y bañarse en otros cursos de agua como arroyos, ríos, mar, etc.

NUNCA DEJE SOLOS A LOS NIÑOS/AS EN CONTACTO CON EL AGUA

VIAJES

CUIDADOS GENERALES

Es muy importante antes de viajar informarse consultando con el especialista en Medicina del Viajero, dependiendo el tipo de viaje y el destino existen medidas preventivas para evitar algunas enfermedades y disfrutar sin riesgos.

Al concurrir a la consulta con el especialista o con su médico de cabecera

1. Asistir idealmente 4 a 6 semanas antes de viajar.
2. Informe sobre su destino y tipo viaje para que se lo oriente sobre cómo cuidarse y cuidar a su familia.
3. Es una buena oportunidad para chequear el estado de vacunas de todos los miembros de la familia.
4. Consulte con su obra social o medicina prepaga si cuenta con cobertura dentro y/o fuera del país (según el destino de su viaje), en caso de no contar con ella, se recomienda contratar seguro de viajero, sobre todo para viajes al exterior.
5. Lleve todos sus documentos de identificación donde se consigne alergias o alguna enfermedad que requiera cuidados especiales y lleve alguna constancia que lo certifique.
6. Arme un botiquín: medicación habitual (con receta original para toda la estadía más una semana), repelente de insectos, alcohol en gel, antiséptico, protector solar, gasas, apósitos, termómetro, analgésicos, antialérgicos, sales de rehidratación oral. Tenga presente que puede ser difícil conseguir medicamentos que utiliza en forma habitual.

VACUNAS: dos vacunas importantes en los viajes, Sarampión y Fiebre Amarilla

- Los niños deben contar con todas las vacunas del calendario al día.
- Los adultos deben tener vacunación para tétanos actualizada (cada 10 años).

SARAMPIÓN

El sarampión es un virus muy contagioso, no tiene tratamiento específico y puede generar complicaciones. Se previene mediante la vacunación con vacuna antisarampionosa o doble viral o triple viral.

- Indicaciones de Vacunación NUEVAS RECOMENDACIONES del Ministerio de Salud de la Nación (02 de Enero de 2020) para residentes de Argentina que viajen a la Ciudad Autónoma

de Buenos Aires y/o a los municipios de la provincia de Buenos Aires afectados por el brote actual de Sarampión (Regiones Sanitarias V, VI, VII y XII):

- Niños menores de 6 meses de vida: se sugiere aplazar y/o reprogramar el viaje, puesto que en ellos la vacuna triple viral está contraindicada y es el grupo etario de mayor vulnerabilidad.
- Niños de 6 a 11 meses de vida: deben recibir UNA DOSIS de vacuna doble viral o triple viral (“dosis cero”). Esta dosis no debe ser tenida en cuenta como esquema de vacunación de calendario. Esta vacuna deberá ser aplicada por lo menos 15 días antes de la realización del viaje.
- Niños de 12 meses: Deben recibir UNA DOSIS correspondiente al calendario
- Niños de 13 meses a 4 años inclusive: deben acreditar al menos DOS DOSIS de vacuna triple viral.
- Mayores de 5 años, adolescentes y adultos: deben acreditar al menos dos dosis de vacuna con componente contra el sarampión (monovalente, doble o triple viral) aplicada después del año de vida o confirmar a través de un estudio de laboratorio la presencia de anticuerpos contra sarampión (serología IgG+ contra sarampión).
- Embarazadas: Se recomienda viajar si acreditan al menos dos dosis de vacuna con componente antisarampionoso (monovalente, doble o triple viral) aplicada después del año de vida o confirmar a través de un estudio de laboratorio la presencia de anticuerpos contra sarampión (serología IgG+ contra sarampión). Se desaconseja viajar a las embarazadas sin antecedentes comprobables de vacunación o sin anticuerpos contra el sarampión.
- Las personas nacidas antes de 1965 son consideradas inmunes y no requieren vacunarse.

✓ Estas recomendaciones se aplican también para viajeros al exterior del país, sobre todo a Brasil que se encuentra cursando una epidemia de Sarampión con más de 50.000 casos.

✓ Este año se estarán realizando dispositivos de vacunación en diversas partes de la costa atlántica de la Provincia de Buenos Aires, ofreciendo vacuna Triple Viral.

RECOMENDACIONES para la población del resto del país (excluidas las áreas mencionadas con indicación ampliada de vacunación). Verificar y completar esquema de vacunación de acuerdo con la edad:

- De 12 meses a 4 años inclusive: deben acreditar al menos UNA DOSIS de vacuna triple viral.
- Niños de 5 años o más, adolescentes y adultos: deben acreditar al menos DOS DOSIS de vacuna con componente contra el sarampión aplicada después del año de vida (monovalente, doble o triple viral) o contar con serología IgG positiva para sarampión.
- Las personas nacidas antes de 1965 son consideradas inmunes y no deben vacunarse.

FIEBRE AMARILLA

La fiebre amarilla es una enfermedad viral que se transmite a través de la picadura de ciertas especies de mosquitos. Puede ser grave y provocar la muerte. No tiene tratamiento pero puede prevenirse a través de la vacunación específica.

Si bien Argentina no reporta casos autóctonos desde el año 2009, el brote actual que afecta a Brasil desde el año 2016 ha determinado un alerta mundial. Durante 2018 se notificaron 7 casos confirmados, de viajeros argentinos con Fiebre Amarilla, estos fueron casos importados, con antecedente de viaje a Brasil y sin vacunación. Seis de los 7 casos tienen el antecedente común de haber visitado Isla Grande en Río de Janeiro, 3 de los 7 fallecieron.

Se deben tener en cuenta algunos puntos con respecto a esta vacuna:

- La deben recibir los viajeros o residentes de zonas endémicas o epidémicas de Fiebre Amarilla y los viajeros a países con exigencia de vacuna de Fiebre Amarilla para ingresar (requerimiento internacional).
- Debe aplicarse con un mínimo de 10 días antes de ingresar al área de riesgo o con exigencia.
- Se debe consultar al especialista de Medicina del Viajero o al pediatra de cabecera sobre las contraindicaciones de esta vacuna (no puede aplicarse en bebés menores de 9 meses, ni en personas con alteración de la inmunidad como cáncer, VIH, trasplantes, entre otras).
- La validez de la vacuna y por ende del certificado internacional, actualmente es de por vida, es decir que no necesita refuerzos (salvo excepciones).
- En el caso de tener que aplicarla junto con la vacuna triple viral, deben aplicarse ambas el mismo día o en caso contrario esperar 4 semanas entre una vacuna y la otra.

Esta vacuna puede ser aplicada en forma gratuita y con emisión del certificado internacional en la Dirección de Registro, Fiscalización y Sanidad de Fronteras, Ministerio de Salud de la Nación y sus dependencias en todo el país. También puede adquirirse en centros privados de vacunación autorizados por el Ministerio de Salud de la Nación para emitir el certificado internacional.

Para consultas <https://www.argentina.gob.ar/salud/febreamarilla>

Prevención de otras enfermedades transmitidas por mosquitos (FIEBRE AMARILLA/ DENGUE / ZIKA/ CHICUNGUNYA/MALARIA)

Estas son enfermedades transmitidas por mosquitos por eso es importante:

- Usar repelentes.
- Utilizando ropa de mangas largas y de colores claros y uniformes.
- Tener mosquiteros y/o aire acondicionado en el lugar de hospedaje.

REPELENTES

Lo que se debe hacer:

- Aplique el repelente de insectos sólo en la piel que queda expuesta.
- Lea la etiqueta y respete las indicaciones para garantizar el uso adecuado.
- Los repelentes en atomizador o aerosol deben aplicarse al aire libre para evitar inhalarlos.
- No permita que los niños pequeños manipulen este producto y supervise a los niños mayores cuando los usan.
- Lave la piel de su hijo/a con agua y jabón para quitarle el repelente que le haya quedado cuando regrese al interior de la casa y antes de dormir.
- Aplique el repelente 30 minutos después del protector solar.

Lo que no se debe hacer:

- Nunca aplique repelente de insectos a niños menores de 2 meses.

- Nunca rocíe el repelente de insectos cerca de la cara del niño. Coloque un poco en sus manos y luego aplíquelo en la cara de su hijo.
- Evite el contacto con los ojos y la boca, no aplique el repelente en las manos de los niños, ni sobre heridas o en la piel irritada.
- No use productos que combinen DEET con protector solar. El DEET puede hacer que el factor de protección solar (SPF) sea menos eficaz, por otra parte estos productos pueden hacer que se le aplique demasiado DEET al niño porque el protector solar debe volver a aplicarse con frecuencia.
- Los repelentes que se usan en niños no deben contener más de un 30 % de DEET.

Otras recomendaciones que pueden colaborar para reducir el número de picaduras:

- En las zonas en las que el niño puede estar expuesto a los insectos, proteja cochecitos y cunas con tull para evitar las picaduras.
- No use perfumes, fragancias, etc ya que pueden atraer insectos.
- Utilice ropas de colores claros, y de ser posible con mangas.
- Mantenga los mosquiteros para puertas y ventanas en buen estado.

Repelentes de insectos disponibles en el mercado

Productos disponibles	Eficacia	Duración de la protección	Precauciones especiales
Repelentes químicos con DEET (N, N dietil-3-metilbenzamida)	Considerados la mejor defensa contra los insectos que pican	De 2 a 5 horas aproximadamente, según la concentración de DEET del producto.	Debe tener cuidado cuando aplique DEET a los niños.
Picardina	En abril del 2005, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomendaron otros repelentes que pueden ser tan eficaces como el DEET: los repelentes con picardina y los repelentes que contienen aceite de eucalipto de limón o aceite de soja al 2 %. En la actualidad estos productos tienen un tiempo de acción que es comparable a un 10 % del tiempo del DEET aproximadamente.	De 3 a 8 horas aproximadamente, según la concentración.	Aunque estos productos se consideran seguros cuando son utilizados según las recomendaciones, no existen estudios de seguimiento a largo plazo. Además, se necesitan más estudios para determinar su eficacia para repeler a las garrapatas.
Repelentes fabricados con aceites esenciales que se encuentran en plantas como la citronela, el cedro, el eucalipto y la soja.		Por lo general, menos de 2 horas.	Las reacciones alérgicas son poco comunes, pero pueden ocurrir cuando se utilizan repelentes fabricados con aceites esenciales.

Fuente A Parent's Guide to Insect Repellents (Copyright © 2012 American Academy of Pediatrics, Reaffirmed 3/2016).

Si al regresar de un viaje si presenta algún síntoma, realice una consulta precoz, sobre todo si presenta: fiebre de 38°C o más y erupción en la piel ó exantema.

Ante este cuadro Usted debe:

- Consultar a guardia avisando que se encuentra con fiebre y una erupción para que le asignen un consultorio aislado y evitar así, entrar en sala de espera en contacto con otros pacientes.
- Referir el antecedente de viaje con fechas y destinos.
- Durante el tiempo que se encuentre febril evitar el contacto con otras personas y mantenerse aislado en su domicilio hasta tener certeza del diagnóstico.
- En la consulta se evaluará la necesidad de realizar análisis para descartar o confirmar la enfermedad
- Aceptar y recibir visita domiciliaria por parte del equipo de Salud para control de carnets de vacunación de los contactos de un caso con fiebre y erupción. Este es un paso esencial para controlar el brote actual de sarampión.

Comité Nacional de Infectología.