

# BANANAS HANDOUT

## Mantenimiento de la Salud y de la Higiene en el Ambiente del Cuidado Infantil (Promoting Health And Hygiene In A Child Care Setting)

Los niños se enferman en las guarderías o en sus hogares. Pero cuando se presenta alguna enfermedad en un grupo de niños la situación se complica aún más. Afecta a todos: a todos los niños de la guardería y a sus familias, al personal y, naturalmente, al niño enfermo que requiera cuidados. El programa de cuidados debe decidir lo que una enfermedad implica para todas estas partes. Seguramente que al mismo tiempo el padre se sentirá dividido entre las demandas de su trabajo y la falta de alternativas de cuidados para sus niños enfermos.

Las enfermedades más prevalentes entre los niños se dividen en cuatro categorías de acuerdo a como se produce el contagio:

- **Las Infecciones respiratorias**, tales como los resfriados y el “flu” (gripe), que son los responsables del mayor número de enfermedades. La mayoría de resfriados se manifiestan a través de fiebres, nariz con mocos, tos y estornudos. Muchos provocan infecciones a los oídos o al aparato respiratorio inferior. Estas infecciones generalmente se transmiten a través de las secreciones de la boca o de la nariz, o por las gotitas arrojadas al aire cuando se tose o estornuda y/o por las manos y objetos.
- **Las infecciones intestinales** que causan diarrea, tales como la enteritis viral, Giardia, Shigella, la salmonera o la hepatitis A. En estos casos las infecciones se transmiten directamente de los excrementos a la boca, generalmente a través de las manos, la comida u otros objetos que se llevan a la boca.
- **Las infecciones de la piel**, tales como el impétigo, los piojos, la sarna o tiña que generalmente se transmiten por contacto directo.
- **Las infecciones transmitidas por la sangre:** incluye Hepatitis B y HIV, que se transmiten a través del contacto de sangre con sangre.



Es inevitable que los niños cuando están en grupo se enfermen. Juegan muy íntimamente, comparten sus juguetes y alegrías. Otros de los factores adicionales son que los niños más pequeños tienen menos resistencias contra las enfermedades y al cuidarlos en grupos están más expuestos a las enfermedades debido al mayor número de personas con las que se encuentran en contacto diario.

Pero existen algunas medidas que las guarderías pueden tomar para reducir el contagio de las infecciones, a pesar que son inevitables, y para ofrecer un ambiente saludable.

### Comience Bien...

Empiece exigiendo que todos los niños bajo su cuidado cuenten con supervisión médica regular y tengan todas sus vacunas al día es requisito del Departamento de Licencias. Obtenga para su archivo una copia del historial oficial de vacunas de los niños. Asegúrese que los padres conserven los documentos originales. También podría pedir un reporte por escrito del médico o de la clínica del niño como parte de la información de la matrícula inicial. Informe a los padres sin aseguranza médica que pueden obtener seguro gratuito o de bajo costo de Healthy Families o Medical. (Llamar (888) 747-1222 para mayores informes.) Ponga esta información al día cuando menos una vez al año en las tarjetas azules de vacunas del estado. (Tarjetas azules estan disponibles en BANANAS.)

Recuérdle a todos los adultos que trabajan con los niños (incluyéndose a usted) que revisen sus historiales de vacunas y médicos porque estarán expuestos a muchas enfermedades comunes en la niñez. Los empleados que no estén seguros sobre las vacunas que recibieron deberían consultar individualmente con sus proveedores de cuidados médicos. La tabla de la página siguiente muestra el orden de las vacunas recomendado por la Academia Americana de Pediatría. Tener una copia del historial de vacunas no es suficiente. Este debe ser comparado con la tabla para estar seguro de que está al día. Consejos sobre como tener un sistema de verificación es obtenible llamando al “California Immunization Handbook” de Alameda County Immunization Program, (510) 267-3230.

## Calendario de vacunas recomendadas para niños y adolescentes en Estados Unidos · Julio - Diciembre 2004

Vacuna ▼	Edad ►	Rango de edades recomendadas				Vacunas de actualización				Evaluación en preadolescentes		
		Al nacer	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4-6 años	11-12 años
Hepatitis B <sup>1</sup>		HepB #1	solo si la madre es HBsAg (+)							Serie de Hep B		
Difteria, tétanos, pertussis (tos ferina) <sup>2</sup>			DTaP	DTaP	DTaP		DTaP			DTaP	Td	Td
<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b <sup>2</sup>			Hib	Hib	Hib		Hib					
Poliovirus (vacuna inactivada)			IPV	IPV	IPV				IPV			
Sarampión, paperas, rubéola (MMR) <sup>4</sup>						MMR #1			MMR #2	MMR #2	MMR #2	
Varicela <sup>5</sup>						Varicela			Varicela	Varicela		
Neumocócica <sup>6</sup>			PCV	PCV	PCV	PCV			PCV	PPV		
Gripe (o influenza) <sup>7</sup>					Gripe (anualmente)				Gripe (anualmente)			
Hepatitis A <sup>8</sup>									Serie de hepatitis A			

Este calendario indica las edades recomendadas para la administración habitual de las vacunas para la niñez; aprobadas actualmente para niños de hasta 18 años de edad y que están vigentes desde el 1 de abril de 2004. Cualquier dosis que no ha sido administrada en la edad recomendada debe administrarse durante cualquier visita siguiente cuando así se indique y sea posible. Indica los grupos de edades que requieren de un esfuerzo especial para administrar aquellas vacunas que no fueron aplicadas previamente. Es posible que durante el año se aprueben y recomienden otras vacunas. Las vacunas combinadas que han sido aprobadas pueden administrarse cuando cualquiera de los componentes de la combinación está indicado y no hay contraindicaciones a la administración de los otros componentes de la vacuna. Los proveedores deben consultar la información presentada por el fabricante para recomendaciones más detalladas. Todas las reacciones adversas a las vacunas que sean clínicamente significativas deben reportarse al Sistema para Reportar Reacciones Adversas a las Vacunas (VAERS, por sus siglas en inglés). Se puede encontrar una guía de cómo obtener y llenar un formulario VAERS en la dirección de Internet: <http://www.vaers.org> o en el teléfono 1-800-822-7967.

### La Higiene de las Manos

El lavarse cuidadosamente las manos por el personal y los niños es uno de los factores más importantes en el control de las enfermedades contagiosas. Debe hacerse después de llevar a los niños al baño o de cambiarles los pañales y antes de preparar las comidas. Las manos deben lavarse restregándolas fuertemente con jabón y después enjuagándolas muy bien con agua corriente. No es importante si lo hace con agua fría o caliente. A pesar que al principio es frustrante establecer en los niños la costumbre de lavarse las manos, con persistencia y paciencia los acostumbrará a que se les haga un hábito. Colocar una escalera segura debajo del lavamanos protegerá su espalda y los niños podrán alcanzar fácilmente el agua. El jabón líquido, sobre todo si está envasado, es preferible. Use toallas de papel para secarse las manos y después úselas para cerrar las llaves del agua, algunas de éstas son largas y se pueden cerrar con los codos.

### El Cambio de Pañales

Existen cuatro clases de pañales actualmente disponibles: pañales desechables de papel, pañales de tela reusables, que se llevan con pantaloncillos de plástico, pañales de tela que se usan con un moderno calzón que protege de la humedad, y el pañal reusable con interior de algodón y exterior protegido de la humedad. La información sobre el impacto ambiental de los pañales de tela versus los pañales desechables ha cambiado a lo largo de los años, y como resultado de ello, el tipo de pañales a utilizar en los centros de cuidado infantil todavía sigue siendo un tema controvertido. Sin embargo es claro que algunos tipos de pañales son mejores para reducir el contagio de enfermedades a través de los excrementos y la orina. Las dos clases de pañal que reúnen las medidas nacionales de salud y seguridad son los pañales desechables y los de una sola pieza con calzón de algodón unido a una cubierta que protege de la humedad. Cualquiera que sea el tipo de pañal a utilizar, es importante que el pañal prevenga el escape de excrementos y orina y que la parte exterior se cambie conjuntamente con la parte interior del pañal. En caso de pañales de tela, no reusarlos hasta que no hayan sido limpiados y esterilizados.

Debe lavarse inmediatamente el área donde se cambian los pañales o cualquier otra superficie que esté en contacto con el excremento o los orines de los niños cada vez que se les cambie los pañales.

Este lugar debe estar cerca a un lugar con agua potable, de preferencia al alcance de las manos para podérselas lavar.

Esta área debe estar alejada de los lugares donde se preparan los alimentos y nunca se debe usar su superficie para servir o almacenar alimentos. La mesa o mostrador para cambiar pañales a los niños debe ser de un material liso, no

poroso, tal como fórnica, plástico duro, acero inoxidable o una colchoneta recubierta de un vinílico liso. No debe tener grietas y ser fácil de limpiar (use una solución desinfectante diluida en una botella con rociador y después deje secar la superficie al aire).

A veces se facilita la limpieza de esta superficie colocando protectores desechables entre ésta y las nalgas del bebé. Sin embargo su uso no elimina la necesidad de limpiar esta superficie con un desinfectante después de cada movimiento intestinal de los niños. Pueden usarse protectores de papel de periódico blanqueado, toallas de papel, o papel encerado colocado en un dispensador de pared (muy recomendable porque no absorbe los líquidos). Se debe cambiar de protector después de cada cambiada.

Si se usan pañales desechables deben descartarse sus desperdicios en el inodoro, pero no enjuagarlos. Debe colocarse un tarro de basura que se pueda abrirse con los pies y forrado con una fuerte bolsa de plástico cerca al lugar donde se cambian los pañales. Debe desocuparse tantas veces como sea necesario. Los pañales de tela proveídos por los padres que estén sucios deben guardarse en bolsas de plástico y almacenarse en bolsas de papel con los nombres de los niños, después de eliminar los desperdicios en el inodoro. Debe hacerse lo mismo con la ropa sucia. Estas bolsas deben mantenerse alejadas de los alimentos y de sus áreas de preparación hasta que se las lleven a sus hogares.

Los pasos para disminuir la diseminación de las enfermedades son los mismos para cualquier tipo de pañales: 1) que los adultos y los niños se laven bien las manos; 2) desinfectar la superficie donde se cambian los pañales; 3) almacenar apropiadamente los pañales y 4) minimizar el contacto con los desperdicios de los pañales 5) Hacer que los niños siempre usen ropa encima de los pañales.

No hay aún acuerdo sobre el uso rutinario de guantes para cambiar pañales. Sin embargo siempre deberían haber guantes para aquellos pañales demasiado "sucios", en caso de que haya sangre visible en los excrementos o la orina; y para el personal que prefiera usarlos. Si no hay guantes pueden ser reemplazados por bolsas de plástico. Recuerde que siempre deben evaluarse las diarreas descubiertas durante el cambio de pañales para determinar si debe aislarse a ese niño y/o enviarlo a su hogar.

## **El Area del Baño**

El área del baño debería estar cerca a un lavadero de manos. Es preferible tener banquitos o adaptadores para que los niños puedan usar los inodoros regulares. Las bacinicas, si fueron utilizadas deben limpiarse y desinfectarse inmediatamente. Los inodoros y las bacinicas para niños deben desinfectarse a la hora de la siesta, al final del día o cuando se encuentren obviamente sucios de excrementos. Los empleados deben usar guantes cuando limpien inodoros y bacinicas.

## **Los Alimentos y su Preparación**

Los lugares donde se preparan, sirven y guardan los alimentos deben mantenerse limpios, secos y alejados de las áreas donde se cambian los pañales y de los baños. Nunca use el mismo lavadero para la comida y para los pañales. Las personas deben lavarse bien las manos antes de tocar la comida. Los alimentos, especialmente los productos lácteos, los huevos, las carnes y las carnes de aves deben refrigerarse a 40° F y no deben permanecer por mucho tiempo fuera de la refrigeradora. La comida que sobre debe refrigerarse y ponerle fecha antes de refrigerarla. Lo más efectivo es lavar los platos, utensilios, mamaderas y pezones artificiales en una lavadora de platos con agua a 120° F. Para proveerle esta temperatura a la lavadora de platos y evitar que se escalden los niños al lavarse las manos cierre la llave del agua caliente del lavadero que usen más comúnmente los niños. Debe usarse agua caliente y jabonosa para lavar a mano los platos. Como protección extra puede remojar los platos en una solución de 1 cucharada de blanqueador por 1 galón de agua y dejarlos secar al aire libre después de enjuagarlos. Elimine los platos rajados o astillados porque conservan los microbios y la comida seca. Las sillas altas, las superficies de las mesas y las sillitas donde comen los niños deben lavarse y desinfectarse con una solución de blanqueador. En los días soleados debe sacarse afuera estos artículos para que se ventilen.

## **Cómo Prevenir las Enfermedades Respiratorias**

Algunas de las sugerencias para prevenir las enfermedades respiratorias son:

- Tenga disponible suficientes pañuelos descartables para limpiarse la nariz y después de usarlos póngalos todos en tarros de basura. No use pañuelos de tela. Debe usarse un pañuelo de papel para cada niño.
- Enséñele a los niños y al personal a cubrirse la boca al toser o estornudar y a lavarse las manos después, o a toser y estornudar hacia el piso o lejos de la gente.
- Evite las habitaciones demasiado calientes que hacen que los canales respiratorios se vuelvan más susceptibles a las infecciones. Abra las ventanas para ventilar el aire usado con el fresco. Salgan todos los días.

- Coloque los catres o las colchonetas de dormir de los niños a 3 pies de distancia y coloque a los niños de tal modo que no estén todos juntos cabeza con cabeza, alterne cabezas con pies. Cubra los catres o las colchonetas con una sábana o manta lavable con el nombre del niño, esto mantendrá los catres limpios.
- Si tiene lavadora de platos úsela para lavar diariamente los juguetes de plástico que los niños se llevan a la boca.
- Cuando menos una o dos veces por semana limpie las perillas de las puertas, los estantes que se encuentren al nivel de los niños, los pasamanos de las cunas, las colchonetas y otros muebles pequeños, lo mismo que los juguetes que no se puedan meter a la lavadora. Primero use agua y jabón para eliminar la capa de saliva que generalmente cubre estos objetos, después use una solución desinfectante.
- Anime a los niños para que descansen y beban muchos líquidos, sobre todo aquellos que contengan vitamina C.

### Precauciones Especiales al Manejar Sangre

Recuerde que siempre debe lavarse muy bien las manos luego de estar en contacto con fluidos corporales. Como algunas enfermedades, tales como la hepatitis B y el SIDA, se transmiten a través del contacto de sangre con sangre debe tener mucho cuidado si tiene heridas abiertas o la piel resquebrajada cuando esté en contacto con sangre, por ejemplo: al limpiarle la herida a un niño. Use guantes desechables de látex para limpiar la sangre o cuando esté en contacto con ella y para limpiar las superficies use una solución de desinfectante más potente, 1 parte de blanqueador por 10 de agua. Siempre elimine materiales con sangre en una bolsa plástica doble y cerrada. Estos procedimientos son llamados "precauciones universales" y son requeridos por ley.

### Soluciones Desinfectantes

#### Para limpiar superficies grandes

1/4 de taza de blanqueador  
1 galón de agua

#### Para usar en botellas con rociador

1 cucharada de blanqueador  
1 cuarto de galón de agua

Mantenga esta solución en un envase claramente rotulado y fuera del alcance de los niños. Para usarlas con facilidad guárdelas en botellas con rociadores. Resulta muy efectivo lavar las superficies demasiado sucias con un detergente, enjuagarlas, aplicarles un desinfectante y después dejar que se sequen al aire.

### Conclusión

El tener buenas prácticas de higiene dentro de la guardería disminuye el contagio de enfermedades, pero recuerde que no las puede eliminar del todo. Se presentarán muchas situaciones en las que los proveedores de cuidados infantiles necesitarán consejos adicionales, especialmente cuando la enfermedad o sus efectos en el niño o el grupo no sean muy comunes.

El primer paso es desarrollar buenas relaciones con todos los padres para compartir informaciones. Si la proveedora tiene información adecuada sobre cualquier enfermedad que se presente en la guardería estará en condiciones de calmar cualquier ansiedad que los otros padres sientan sobre sus hijos. Puede obtener información extra llamando al Departamento de Salud local o a su consejero médico.

### Recursos Adicionales

- *California Immunization Handbook: School and Child Care Entry Requirements*, Departamento de Servicios Sociales de California. Gratis a través del Coordinador de Inmunizaciones de su Departamento de Salud local, (510) 267-3230.
- *Child Care Health Connections: A Bimonthly Newsletter Promoting Health in Child Care*. Llame al Healthline, (800) 333-3212, o baje hojas de referencia en español al [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org).
- *Health in Day Care: A Manual For Health Professionals*, Academia Americana de Pediatras, Publications Department, P.O. Box 927, Elk Grove, Illinois 60009, 1987.
- *Healthy Young Children: A Manual For Programs*, National Association for the Education of Young Children, Suite 704, 1834 Connecticut Avenue, N.W., Washington, D.C. 20009, [www.nayec.org](http://www.nayec.org).
- *Alameda County's Child Care Health and Safety Information: Mini Posters – Llame al 208-5963 para pedir un póster.*

### Otras Publicaciones de BANANAS

- *Equipo Médico*, notas gratis para la preparación de un equipo médico e ideas para mitigar las preocupaciones de los niños cuando visiten a sus médicos. (sólo en inglés)
- *Notificación de Haber Estado Expuesto a Contagios*, notas gratis sobre cómo informarle a los padres cuando sus niños han estado expuestos a alguna enfermedad contagiosa.
- *Healthy Child Care..Is It Really Magic?*, un video sobre la salud infantil acompañado de carteles, notas y entrenamientos. Especifique si lo quiere en VHS o en BETA. También tenemos un folleto y un resumen del video. (\$49.95) (sólo en inglés)
- *En Enfermedad o en Salud*, Notas gratis para los programas de cuidados infantiles diseñado para el establecimiento de normas para casos de enfermedades y de aislamientos.