



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidados del recién nacido

1. Lactancia materna

- La lactancia materna es la forma más natural de alimentar al bebé y la ideal.
- Comenzar en cada ocasión por el pecho que se dio en último lugar en la toma anterior.
- Asegurarse de que el bebé se introduce en la boca el pezón y la mayor parte de la areola, manteniendo libre la nariz, pinzando con dos dedos el pecho.
- Cubrir los pezones con una gasa para recoger la leche que gotee.
- Utilizar ropa holgada que no oprima los pechos.
- Durante el tiempo que dure la lactancia, consultar con el médico antes de tomar cualquier medicamento.
- La alimentación de la madre será variada (frutas, verduras, huevos, carnes, pescados, aves, cereales, etc.). Debe tomar diariamente líquidos suficientes (al menos 2 litros/día) de los cuales al menos 1 litro de leche o derivados lácteos (yogures, queso, etc.).
- Evitar alimentos como la cebolla, ajo, coles y algunas especies que pueden dar mal sabor a la leche materna.
- Eliminar al máximo el consumo de tabaco y alcohol.
- Si se sospecha que el niño queda con hambre acudir al Centro de Salud antes de empezar a darle el biberón.

2. Lactancia artificial

- Utilizar una fórmula adaptada de iniciación.
- Preparar el biberón de la siguiente manera: primero lávese bien las manos. Por cada 30cc de agua, 1 medida rasa de las que trae el envase.
- Ir aumentando la cantidad a medida que el niño lo demande, siempre hecho en la misma proporción.
- Limpiar bien los biberones frotando enérgicamente su interior con un escobillón y después hervirlos para su esterilización (10 minutos).
- Preparar los biberones con agua hervida o agua mineral. No echar el polvo sobre el agua muy caliente, esperar a que se enfríe.
- Echar en el biberón esterilizado la cantidad de agua adecuada. Añadir luego un cacito de leche en polvo de los del envase, rasado con un cuchillo, por cada 30 cc. de agua.
- Cerrar el biberón y agitarlo enérgicamente hasta la disolución del polvo.
- Dejarlo enfriar a la temperatura del cuerpo (probar una gota en el dorso de la mano).
- Consumirlo recién preparado sin guardar lo que sobre.
- No añadir azúcar, harinas o miel al biberón, al agua ni al chupete.
- Después de la toma, colocar al niño en el regazo y frotarle o darle palmaditas en la espalda hasta que eructe, luego acostarle en la cama.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área **"Mi Quirónsalud"** de **quironsalud.es**, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidados del recién nacido (cont)

3. Régimen de vida

- Es recomendable que el niño esté en una habitación aislada, sin corrientes de aire ni cambios bruscos de temperatura.
- Evitar el contacto del niño con personas enfermas.
- Bañar al niño diariamente con esponja natural y jabón neutro o ligeramente ácido, sin sumergir la zona del cordón umbilical hasta una semana después de su caída.
- Temperatura del agua cercana a 36°C los primeros días, después a unos 32°C (comprobarla con un termómetro antes de introducir al niño). Mantener la habitación a unos 20°C.
- Duración del baño inferior a cinco minutos.
- Sujetar la cabeza para evitar que la sumerja en el agua.
- Cuando el niño se ensucie, cambiarlo inmediatamente para evitar escoceduras. Lavarlo con esponja y agua tibia, secarlo bien. No utilizar talco, utilizar cremas. Sólo usar toallitas húmedas cuando estemos fuera de casa.
- Cortarle las uñas regularmente, de forma cuadrada, con tijeras romas, cuando el niño esté dormido.
- No utilizar bastoncillos de algodón para la limpieza del oído.
- La ropa interior será de algodón o hilo. Evitar ropas que puedan soltar pelusa o pelotas.

- Lavas la ropa con jabón neutro; no utilizar suavizantes ni lejía.
- Lavar el chupete cada vez que se caiga y hervirlo diariamente.

4. Estimulación

- A los pocos días de nacer el niño ya oye. Hacia el mes empezará a reconocer la voz de sus padres. La sensibilidad a la luz aparece pronto, pero hasta pasado el primer mes no es capaz de fijar la vista sobre un objeto.
- Puede estimularse apropiadamente, dedicándose a alimentarlo, tenerlo en brazos, mirarle a los ojos, hablarle y cantar para él.
- La salida a la calle le estimulará por cambio de colores, sonidos, etc.

5. Prevención de accidentes

- Cuna: barrotes cuya separación no supere los 5 cm, colchón duro, no usar plásticos con cubierta del colchón y tampoco usar almohada.
- No fumar en ningún lugar donde vaya a estar el bebé.
- No poner adornos (pulseras, medallas, etc.) al bebé.
- Si el niño viaja en coche, debe hacerlo en el asiento trasero en el cuco y con un dispositivo de seguridad adaptado.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.





Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 2 meses

1. Alimentación

- Continuar con las tomas de alimentación a demanda.
- Si el niño aguanta durante toda la noche sin pedir alimento, suprimir la toma nocturna. No hace falta despertarlo.
- Alimentarlo al pecho sigue siendo lo mejor, si no es posible o no tienes suficiente leche, tendrás que suplementar la lactancia materna.
- Si tienes que apoyarlo ofrécele el biberón siempre después de darle el pecho. No sustituir una toma de pecho por un biberón, ya que de seguir así se te retirará la leche en pocos días.
- Preparar los biberones a las concentraciones indicadas (30cc de agua hervida o mineral por cada cacito raso de polvo).

2. Régimen de vida

- Sacar al niño de paseo diariamente cuando la temperatura lo permita.
- Baño diario. Cambiar el pañal rápidamente cuando ensucie. Secarlo siempre bien.
- El bebé hace intentos de sujetar y hasta levantar la cabeza y responde con sonrisas a caricias, palabras o juegos. Si no es así, advertirlo en la próxima visita.
- El niño todavía es miope y no tiene coordinados los movimientos oculares por lo que en ocasiones dará la sensación de que es bizco.

3. Estimulación

- Cantar al niño, fomentar la sonrisa, presentarle sonidos (agua, sonajero, ruidos de la casa, etc.).
- Abrazarlo, tocarlo, tenerlo en brazos, etc.
- Mostrarle objetos brillantes cambiándolos de posición para que los siga con los ojos.
- Ejercitar brazos y piernas durante el baño; ayudarle a darse la vuelta, manipular objetos, enseñarle a intentar coger objetos.

4. Prevención de accidentes

- Seguir acostándolo boca arriba o de lado sin almohada.
- La cuna debe estar lejos de la ventana y de los cordones de las cortinas. Ropa adecuada, evitar lazos y cordones.
- Mantener fuera del alcance del bebé todos los objetos menores de 5 cm. (cuidado con los juguetes que se despiezan).
- Evitar quemaduras por ingestión de líquidos calientes. Evitar microondas para calentar el biberón.
- Si el niño viaja en coche, debe hacerlo con un dispositivo de seguridad adaptado a su peso.
- Evitar temperatura extrema. No exponer al niño al sol.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 4 meses

1. Alimentación

- Continuar exclusivamente con pecho y /o biberón.
- La proporción de los biberones será como anteriormente (por cada 30 cc de agua una medida de polvo).
- A los 5 meses comenzar a darle cereales "Sin Gluten" que se prepararán como se explica a continuación: una vez preparado el biberón de leche se pondrá un cacito de cereales sin gluten (cacito del envase de leche) por cada 100 ml hasta aumentar a 4-5 cacitos/100 ml).
- Se puede esperar hasta hacer papilla hacia los 8 meses.
- Puede ocurrir que tras darle los cereales rechace el resto de los biberones por tener peor sabor. Si así ocurre, añadir a todos los biberones medio cacito de cereales.

2. Régimen de vida

- Baño diario, limpieza de pañales, paseo, etc.
- Permanecerá despiertos periodos más largos de tiempo.
- Levanta el tronco apoyado en sus brazos.
- Ya es capaz de sujetar en la mano objetos durante breve tiempo.
- Sigue el movimiento de los objetos con los ojos y con la cabeza.

- Aumenta la producción de saliva. Se lleva todo a la boca por ser una zona muy sensible. Esto es normal y no se relaciona con la dentición.
- Acostumbrarlo a un horario para dormir.
- A partir de los 5 meses empezar a ponerlo semisentado en la silla de paseo o cuando juguéis con él. No lo forcéis a hacerlo; tampoco se lo impidáis. Poner una mano siempre en la espalda.

3. Estimulación

- Estimular con juegos. Comprarle algún sonajero de bordes romos.
- Las ropas de varios colores y los juguetes móviles y multicolores estimulan su sentido de la vista.
- La música también les estimula.

4. Prevención de accidentes

- Seguir acostándolo boca arriba o de lado sin almohada.
- No dejarlo en superficies elevadas; podría desplazarse y caerse.
- No dejar que juegue con objetos pequeños que pueda tragarse o que le quepan en la boca. Peligro de asfixia. Evitar adornos de joyería: pulseras, collares, cadenas, etc.
- Cuna homologada lejos de la ventana y de los cordones de la cortina. Barrotes con separación máxima de 7,5 cm.
- No llevarlo nunca en brazos en el coche. Debe ir en un asiento apropiado para él.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 6 meses

1. Régimen de vida

- Sacar al niño de paseo diariamente cuando la temperatura lo permita.
- Baño diario. Cambiar el pañal rápidamente cuando ensucie. Secarlo siempre bien.
- Seguirá los objetos con los ojos e intentará alcanzarlos con las manos.
- Se divierte jugando con sus pies y manos.
- Empieza a reconocer a sus padres. Sonríe frente al espejo.
- Será capaz de sujetar la espalda erecta al sentarse, no completamente hasta los 7 meses. Sentarlo solo en breves momentos sujetándolo.
- Los tacatás no son aconsejables ni ahora ni más adelante.
- Comienza a decir bisílabos (tata, mama, papa...).

2. Estimulación

- Juguetes móviles, multicolores, con sonidos.
- Juegos: "que te veo, cucú-tras".
- Juego del gateo en el suelo con los padres, coger juguetes, reír, fomentar el buen humor.
- Manejo de las dos manos.

3. Prevención de accidentes

- Vigilancia constante. Evitar electrocución: proteger enchufes.
- Evitar causas de quemaduras: impedir que jueguen en la cocina. Proteger el horno.
- Retirar objetos pequeños de su alcance (peligro de asfixia).
- No dejarlo nunca solo en la bañera.
- No dejarlo nunca solo sobre algo elevado.

- Si monta en coche debe ir en el asiento trasero con un dispositivo de seguridad apropiado a su peso.

4. Alimentación

- Cambiar la fórmula de iniciación por la de continuación.
- La administración de alimentos distintos a la leche será progresiva, firme y sin forzar al niño. El cambio de sabor requiere repetidas ofertas.
- Desde los 6 meses puede sustituirse la última toma de leche de la mañana por puré de verduras; empezar con patata y zanahoria, añadir progresivamente otras verduras (puerro, judía verde, acelga, calabaza, calabacín, tomate, cebolla) y 1 cucharada de aceite de oliva crudo. Cuando se hayan introducido 2 ó 3 verduras, introducir pollo cocido, empezando con 10g. Y aumentando hasta 30 g/día.
- No usar espinacas, nabo, remolacha ni aquellas verduras flatulentas (coliflor, repollo...). No añadir sal.
- De postre pecho o 60-90 cc de leche.
- Desde los 5-6 meses, puede sustituirse la toma de leche de media tarde por una papilla de fruta: Ir introduciendo frutas una a una, usar naranja, manzana, pera y plátano. Mezclar con cereales o leche si fuera necesario. Nunca con miel, azúcar, galletas. No usar fresas, melocotón ni uvas. Tomar con cuchara.
- Entre los 6-7 meses podrá tomar cereales con gluten, galletas y pan. Además, se introducirá entre los 7-8 meses la ternera y vaca como carne y cordero.
- DAR AL MENOS 500 CC DE LECHE AL DÍA.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 9-10 meses

1. Régimen de vida

- Baño diario, limpieza de pañales, paseo, etc.
- A esta edad intentará desplazarse gateando, aunque no todos lo hacen. Juega con él en el suelo.
- Es capaz de mantener el peso de su cuerpo sobre las piernas.
- Imitará los sonidos del habla y reaccionará al oír su nombre.

2. Estimulación

- Estimular con juegos.
- Juguetes móviles y multicolores.
- Usar denominaciones de una sola palabra para alimentos, personas, animales, etc.
- Ofrecerle juguetes ruidosos y que floten al bañarlo para que juegue con ellos.
- Nombrar e indicarle partes del cuerpo.
- Señalarle objetos distantes (aviones, pájaros, etc.).
- Alentarlo para que devuelva gestos cariñosos (a esta edad comenzará a imitar).
- Juega con él a contar cuentos.

3. Prevención de accidentes

- Retirar objetos pequeños de su alcance.
- No dejarlo nunca solo en la bañera.
- Si monta en coche debe ir en el asiento trasero con un dispositivo de seguridad apropiado a su peso.
- Los enchufes, ranuras y agujeros les llaman mucho la atención, pond protectores en cada enchufe y comprobado que no podrá quitarlos.

- Todos aquellos productos tóxicos (colonias, lejías, etc.) y objetos cortantes (cuchillas de afeitar, útiles de cocina, etc.) lejos de su alcance.
- Cuidado en la cocina con los mangos de las cacerolas y sartenes que sobresalen.
- No darle bolsas de plástico para jugar.

4. Alimentación

- Entre los 9-10 meses introducir el pescado blanco cocido (fresco o congelado). Comenzar con 25g., subiendo la cantidad progresivamente hasta llegar a 50g. Añadir el pescado al puré de verduras alternándolo con la carne (pollo, ternera, añejo, vaca, cordero). Además, comenzar con el yogur. Este debe ser sin azúcar ni colorantes.
- Entre los 10-11 meses puede introducirse la yema de huevo cocida. Se añadirá al puré de verduras de forma progresiva, semanalmente: $\frac{1}{4}$ de yema, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ y una yema entera. Máximo 2 yemas de huevo semanales. A los 12 meses, una vez introducida la yema completa, se comenzará a introducir la clara tal y como se hizo con la yema. Cuando haya introducido el huevo completo, podrá tomar rebozados, tortillas...
- A los 12 meses introducir el pescado azul (fresco o congelado). Comenzar con 25g., subiendo la cantidad progresivamente hasta llegar a 50 g.
- Entre los 11-12 meses, comenzar con las legumbres. Evitar aquellas muy flatulentas (judías).
- No dar leche de vaca antes de los 12 meses.
- DAR AL MENOS 500 CC DE LECHE AL DÍA

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.





Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 12 meses

1. Régimen de vida

- Baño diario, limpieza de pañales, etc.
- Es posible que se mantenga en pie agarrándose, poco tiempo. Puede dar pasitos sujetos al parque o a un adulto.
- Comienza a pronunciar tres o cuatro palabras.
- Reacciona al oír su nombre
- Imita las actividades de los demás y comprende buena parte de lo que se le comunica.
- Devuelve abrazos y besos.
- Se distrae solo más tiempo.
- Reconoce órdenes.
- Reconoce palabras antes de saber nombrarlas.

2. Estimulación

- Juega a buscar objetos escondidos.
- Reforzar conductas positivas.
- Llamará la atención de los demás para que jueguen con él.
- Aprende a pasar las páginas de un libro
- Juega con él a contar cuentos.

3. Prevención de accidentes

- Retirar objetos pequeños de su alcance.
- No dejarlo nunca solo en la bañera.

- Si monta en coche debe ir en el asiento trasero con un dispositivo de seguridad apropiado a su peso.
- Los enchufes, ranuras y agujeros les llaman mucho la atención, poned protectores en cada enchufe y comprobad que no podrá quitarlos.
- Todos aquellos productos tóxicos (colonias, lejías, etc.) y objetos cortantes (cuchillas de afeitar, útiles de cocina, etc.) lejos de su alcance.
- Cuidado en la cocina con los mangos de cacerolas y sartenes que sobresalen.
- Si en casa hay chimenea, protegedla con una rejilla.
- No darle bolsas de plástico como juguetes.

4. Alimentación

- Introducir el pescado azul cocido (fresco o congelado). Comenzar con 25 g, subiendo la cantidad progresivamente hasta llegar a 50g.
- Comenzar con las legumbres. Entre los 11-12 meses evitar aquellas muy flatulentas (judías).
- La clara de huevo se introducirá tal y como se hizo con la yema, progresivamente. Cuando esté totalmente introducida, se podrá empezar con tortillas, rebozados, etc.
- Dar al menos 500 cc de leche al día.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra App.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 15 meses

1. Régimen de vida

- Baño diario.
- Dormirá una siesta corta por la mañana y larga por la tarde.
- No ceder ante las rabietas, poner los límites firmes, pero sin métodos violentos, no dejarlo solo pues se asustará.
- Hablar y escuchar al niño. Leerle cuentos sencillos.
- Camina apoyándose en los muebles.
- Es posible que repita palabras muy sencillas.
- Obedece órdenes, algunas veces.
- Imita sonidos de animales si se le enseña.
- Cuando desea algo, lo señala.
- Se debe comenzar con el cepillado dental diario (sin pasta dentífrica hasta que aprenda a escupir).
- Si ha creado hábito con las deposiciones, mediante el juego intentar que las realice en el orinal.

2. Estimulación

- Reforzar conductas positivas.
- Nombrar los objetos que desea.
- Darle libros con dibujos de colores vivos, mirar fotografías.
- Ofrecerle papeles grandes y lápices para garabatear.
- Si todavía no sabe, enseñarle a hacer "tortitas" o "adiós".

3. Prevención de accidentes

- Retirar objetos pequeños de su alcance.
- Evitar causas de atragantamiento: caramelos, frutos secos, aceitunas, etc.
- No dejarlo nunca solo en la bañera.
- Si monta en coche debe ir en el asiento trasero con un dispositivo de seguridad apropiado a su peso.
- Los enchufes, ranuras y agujeros les llaman mucho la atención, poned protectores en cada enchufe y comprobado que no podrá quitarlos.
- Todos aquellos productos tóxicos (colonias, lejías, etc.) y objetos cortantes (cuchillas de afeitar, útiles de cocina, etc.) lejos de su alcance.
- Cuidado en la cocina con los mangos de cacerolas y sartenes que sobresalen.
- Si en casa hay chimenea, protégedla con una rejilla.
- No darle bolsas de plástico como juguetes.

4. Alimentación

- Ya puede comer de todo. Tened la precaución de introducir un solo alimento nuevo cada vez.
- De forma alternativa, tomará a la semana aproximadamente tres días verduras y dos días legumbres.
- Evitar el consumo de golosinas y dulces entre comidas.
- Evitar también los frutos secos (se pueden aspirar con facilidad).
- Introducir los alimentos troceados.
- DAR AL MENOS 500 CC. DE LECHE AL DÍA

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 2 a 6 años

1. Alimentación

- La dieta debe ser completa, variada, equilibrada y apetitosa.
- Alrededor de los 2 años el niño debe sentarse a la mesa con su familia.
- Como bebida se darán agua, leche y zumos de frutas. Se evitará el café, té, alcohol y los refrescos con estimulantes.
- **Alimentos que deben consumirse:**
 - Fruta: diariamente.
 - Verdura: diariamente.
 - Leche: 500 a 700 c.c. diariamente.
 - Pan, pastas o patatas: diariamente.
 - Carne o pescado: 4 o 5 veces por semana.
 - Huevos: 3 veces por semana.
 - Legumbres: 2 o 3 veces por semana.
 - Grasas animales y vegetales en adecuada relación.

2. ES IMPORTANTE

- Estimular al niño a comer solo (esto le hará más independiente) de forma que a hacia los 2 años y medio ya lo haga. Déjele que juegue con los alimentos.
- No confíe demasiado en la leche y los purés: hay que masticar, enséñele. Evite las chucherías y no abuse de los dulces y la sal.
- No le obligue ni le seduzca para que coma. No le riña ni le premie: no convierta las comidas en un drama. Las amenazas, promesas, caprichos y castigos le garantizarán a usted problemas durante años. No prolongue el tiempo de las comidas; es inútil tenerlo sentado a la mesa horas y horas. No es bueno preguntar al niño qué quiere para comer, todavía no ha madurado lo suficiente

para saber lo que quiere. Los padres son los que deben saber lo que le conviene a su hijo. Si no quiere comer, retírele el plato, no lo dude, hágalo y no ofrezca alternativas ni le "ayude". Alimentarse a uno mismo es una de las primeras responsabilidades que han de aprenderse.

- No debe "picar" entre horas, pues esto hará que no tenga apetito en los momentos de las comidas.
- La leche no debe ser la base de la alimentación, su aporte debe ser controlado (500-700 c.c. al día), para evitar que no tenga ya apetito para otros alimentos importantes, necesarios para una alimentación equilibrada.
- Las vitaminas no hacen engordar ni estimulan el apetito. Con una dieta variada se adquieren las vitaminas necesarias.
- No ofrezca a los niños frutos secos antes de los 3 años por el riesgo de aspiración.

3. Normas de higiene

- **BAÑO CORPORAL:** Desde el nacimiento a la vejez, el baño (o ducha) diario será una costumbre higiénica muy saludable.
- **CABELLO:** El pelo, como norma general, debe lavarse cada 2 ó 3 días.
- **MANOS:** Acostumbre a su hijo a lavarse las manos con frecuencia, y siempre antes de las comidas y después de utilizar el retrete.
- **DIENTES:** La higiene dental es primordial en la prevención de las caries y otras enfermedades dentales. Hasta los 3 años, los padres cepillarán los dientes de sus hijos sin pasta dentífrica, humedeciendo el cepillo con agua. A partir de los 3 años, los padres continuarán cepillando los dientes de sus hijos, hasta que éstos sean capaces

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.





Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 2 a 6 años (cont)

de hacerlo correctamente sin ayuda, utilizando en cada cepillado una cantidad de pasta dentífrica (pastas fluoradas infantiles) equivalente al tamaño de una lenteja.

- Es útil que a partir de los 2 años el niño utilice el cepillo como parte de sus juegos, enseñándole la forma de hacerlo y repasando el cepillado por parte de sus padres en las zonas donde el niño no sea capaz de realizar una limpieza eficaz. Así, el cepillado dental después de las tres comidas principales constituirá un hábito para su hijo.
- GENITALES: Los genitales también deben lavarse escrupulosamente y muy especialmente en el caso de las niñas, pues por su proximidad al año, pueden contaminarse fácilmente con las heces. Recuerde que las niñas deben limpiarse siempre dirigiendo la esponja o el papel higiénico desde delante (vulva) hacia el ano y nunca al revés.
- OREJAS: Después del baño diario, las orejas deben secarse con una toalla, no utilice "bastoncillos", pues su uso puede favorecer la formación de tapones de cerumen, producir erosiones en el conducto auditivo e incluso provocar accidentes más graves.
- UÑAS: Vigile la limpieza y longitud de las uñas, tanto de los dedos de las manos como de los pies.

4. Prevención de accidentes

- Utilice barreras de protección si la casa tiene escaleras. Proteja las ventanas y terrazas, de forma que el niño no pueda saltar la barandilla, "siempre subirá más alto de lo que usted cree".
- Debe guardar los medicamentos y productos de limpieza cerrados con llave o en un lugar suficientemente alto.
- Nunca diga que las medicinas son dulces o caramelos. A esta edad el niño tiene mucha curiosidad por todo y, si encuentra algo nuevo, querrá probarlo.
- Las quemaduras son los accidentes domésticos más frecuentes. No deje líquidos calientes cerca del borde de las mesas. Utilice los quemadores traseros de la cocina siempre que sea posible. Lo más seguro es evitar que el niño entre en la cocina cuando ésta se esté utilizando.
- Tenga cuidado con el uso de los objetos cortantes (tijeras, cuchillos, etc.), su hijo deberá aprender a utilizarlos, pero bajo la supervisión de un adulto, hasta que adquiera la habilidad suficiente.
- Antes de los 3 años, el niño no debe tomar frutos secos (pipas, cacahuets, aceitunas con hueso, etc.) porque aún no puede masticarlos completamente y, si se atragantase con un trozo, podría asfixiarse.
- Procure que no juegue con caramelos o comida en la boca.
- Vigile al niño cuando juegue en la calle y busque un lugar alejado del tráfico. Al comprar bicicletas, patines, etc., compruebe que son seguros y adecuados para su edad.
- No pierda NUNCA de vista al niño en piscinas, playas o lugares en donde haya agua (ríos, estanques, etc.).
- Viajes en automóvil: el niño deberá usar siempre (incluyendo trayectos cortos cotidianos) una silla adecuada a su Grupo de Seguridad. Aproximadamente hasta los 3 años, el niño pertenece al Grupo I (de 10 a 18 Kg), por lo que debe utilizar una silla homologada (etiqueta E naranja), de

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de **quirónsalud.es**, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 2 a 6 años (cont)

orientación frontal (mirando hacia delante), situada en el asiento trasero y amarrada a los anclajes de los cinturones de seguridad del vehículo.

- De 3 a 6 años, el niño pertenece al Grupo II (de 18 a 25 Kg) y deberá utilizar los cinturones

traseros del coche (si no los tuviera, instálelos), pero siempre con un asiento elevador, de modo que la correa del cinturón se acople al hombro del niño, no a su cuello.

Conducta normal del niño de 1 a 3 años

- A partir de esta edad, el niño tiene cada vez **más capacidad de movimiento** y quiere conocer y tocar todo lo que le rodea, esto entraña ciertos riesgos, pero es necesario para su aprendizaje. Hay que retirar de su alcance los objetos peligrosos o que pueda romper, para no tener que estar prohibiéndole cosas continuamente. Se debe olvidar un poco la limpieza, **los niños tienen que mancharse, jugar con agua y barro e intentar hacer las cosas solos**, sin ayuda (comer, subir escaleras, etc.). Al principio siempre fallarán, se mancharán o se caerán, es la única forma de aprender y tener confianza en sí mismos.
- Es importante que puedan **jugar al aire libre y en espacios abiertos**, donde realizar ejercicio físico. La presencia de otros niños les sirve de estímulo, aunque todavía no comparten sus juguetes ni entienden las reglas de los juegos. Si no tiene hermanos, primos o amigos para jugar en el vecindario, a partir de los 2 años le convendrá asistir unas horas a la guardería.
- **No le compre juguetes complicados** que no sea capaz de manejar, a esta edad es normal que los rompan y quiera ver qué tienen dentro.
- **Es la edad del "NO"**, el niño quiere afirmar sus deseos y preferencias frente a las órdenes de los mayores. Es su forma de decir "no siempre quiero lo que tú quieres", pero se le olvida fácilmente y en cuanto se le distrae acaba haciendo lo que se le pedía.
- Lo que está permitido o no, **debe estar claro y no cambiar dependiendo del humor de los padres**. Si hace algo que no es correcto, se le debe prohibir o retirar, haciéndole el

menor caso posible; lo que más le molesta no es que le regañen, sino que le ignoren; si se le presta mucha atención cuando hace algo mal (aunque sea para regañarle), lo repetirá para así tener a todo el mundo pendiente de él. Por el contrario, cuando hace algo bien, hay que felicitarle y alabarle. Si coge una rabieta y con ello logra lo que se le estaba negando, aprenderá que esa es la forma de conseguir las cosas; es mejor tranquilizarlo y consolarlo, pero sin ceder en lo que se le había negado.

- En esta etapa también **aprende a hablar**. Para ayudarlo, se le debe repetir el nombre de los objetos, dibujos de cuentos o las partes del cuerpo y enseñar canciones infantiles. No hay que imitar al niño cuando dice algo mal, sino repetírselo correctamente.
- Cuando el niño sepa bajarse de la cuna solo, **se deben quitar las barandillas o pasarle a una cama**, pues puede caerse al intentar saltarlas.
- A partir de los 18 meses se puede enseñar el uso del orinal, si el niño colabora. La mayoría aprende entre los 2 y los 3 años. **Cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo** y no se debe forzar ni regañar si no quiere hacerlo. Se le quitarán los pañales para que se dé cuenta de cuando está mojado.
- Muchos niños a esta edad muestran **curiosidad por sus genitales** y les gusta tocarse y frotarse. No hay que regañarle por eso; para él es como cualquier otra parte del cuerpo, y como la sensación le resulta agradable, quiere repetirla. Si lo hace con mucha frecuencia, lo mejor es distraerle con algún juego o contándole algo. De todas formas, después de un tiempo olvidan esta costumbre.

Recuerde, si tiene dudas pregunte a su pediatra o enfermera.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 6 a 14 años

1. Alimentación

- La dieta debe ser completa, variada, equilibrada y apetitosa.
- Como bebida se dará agua, leche y zumo de fruta, evitando el café, té, bebidas alcohólicas y refrescos con estimulantes.
- No abusos de la sal, las grasas animales (carne de cerdo, tocino, "bacon", mantequilla, etc.) ni de los productos refinados como los bollos y los dulces.
- **Los alimentos que debe consumir:**
 - Leche o derivados lácteos: diariamente (500-750cc).
 - Verduras: diariamente.
 - Fruta: diariamente.
 - Pan, pasta o patatas: diariamente.
 - Carne o pescado: 4 ó 5 veces por semana.
 - Huevos: 3 veces por semana.
 - Legumbres: 2 ó 3 veces por semana.

¡¡RECUERDA!!

- No prolongues el tiempo de las comidas, es inútil tenerlo sentado a la mesa horas y horas. Si no quiere comer, retírale el plato y no le ofrezcas alternativas.
- Acostumbra a tu hijo a un desayuno completo, pues van a pasar muchas horas gastando energía (estudiando, haciendo deporte, jugando...) hasta la comida del mediodía. Para empezar el día con ganas, el niño tiene que desayunar bien antes

de ir a la escuela. Los bollos y las chocolatinas tomadas a destiempo, entre clase y clase, quitan el apetito, favorecen la aparición de caries y alimentan muy poco.

- Las vitaminas no hacen engordar ni abren el apetito. Con una dieta variada se adquieren las vitaminas necesarias.

2. Cuidados generales e higiene

- El niño deberá bañarse o ducharse diariamente, y lavarse el cabello unas 2-3 veces por semana.
- Debe ir limpio al colegio. Debe saber lavarse las manos y cuándo hacerlo (siempre antes de las comidas y después de ir al retrete).
- Debe aprender a lavarse cuidadosamente los genitales y muy especialmente las niñas, por la facilidad de contaminación con las heces (lo que favorece las infecciones urinarias). Recuerda que deben limpiarse dirigiendo la esponja o el papel higiénico de delante atrás. Los niños deben proceder al lavado diario del pene, retrayendo el prepucio.
- Acostúmbrale a que mantenga limpias y cortas las uñas de manos y pies.
- Haz que se acostumbre a limpiarse los dientes regularmente después de las comidas principales del día, utilizando siempre dentífricos fluorados. Los caramelos son particularmente dañinos. Si toman chicles, que sean preferiblemente sin azúcar.
- Recuerda que debe dormir un número de horas necesarias (mínimo 8-9 horas).

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 6 a 14 años (cont)

3. Estimulación/socialización

- El niño debe saber vestirse y desnudarse solo. Que deje su ropa bien colocada. Debe saber utilizar la indumentaria adecuada para cada temperatura y actividad.
- Enséñale a que tenga ordenada su habitación y sus cosas (juguetes, libros, discos...). Haz que colabore en las tareas cotidianas del hogar (hacer su cama, poner y quitar la mesa...).
- La televisión NO debe utilizarse para mantener a los niños "tranquilos". Tu hijo debe elegir qué es lo que quiere ver (haz pactos con él y limita el tiempo que puede estar sentado frente al televisor). Supervisa el contenido de los programas que ve, aunque estén etiquetados como "infantiles". Aprovecha para comentar y discutir temas que surjan.
- Enséñale a comportarse de forma adecuada al lugar en el que se encuentre. Debe saber respetar a todos los niños y a los mayores. Enséñale a ser tolerante.
- Enséñale a ser afectuoso con los demás, debe saludar y despedirse con corrección, debe dar las gracias y pedir las cosas "por favor".
- A esta edad, es importante la educación sexual: debe tener un conocimiento elemental de los órganos sexuales, conocer las diferencias sexuales externas y el nombre de los órganos sexuales. Debe saber cómo nacen los niños (dónde crecen, cuánto dura la gestación...).

2. Prevención de accidentes

- El niño debe ser capaz de guardar normas de seguridad en la casa (en las escaleras, ascensores, con el fuego, objetos calientes, instalaciones eléctricas, etc.).
- Debe saberse de memoria el nombre completo de sus padres, domicilio y número de teléfono.
- Debe ser capaz de adoptar medidas de seguridad ante extraños y animales desconocidos.
- En la calle: debe ser capaz de caminar por lugares conocidos sin peligro (al cruzar la calle, ir al autobús, etc.). Enséñale algunas señales de tráfico útiles para el peatón, y a dominar la señalización de semáforos y "pasos de cebra".
- Si no sabe andar en bicicleta, es un buen momento (6 años) para enseñarle, así como para que se acostumbre a usar las protecciones adecuadas.
- Enséñale a nadar cuanto antes.
- Recuerda que en el interior del automóvil debe ir en de los asientos traseros, sujeto con el cinturón de seguridad (si es necesario, con un asiento elevador homologado, de modo que la correa del cinturón se acople al hombro del niño).

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del **adolescente**

1. Alimentación

La adolescencia es la época de la vida de mayor crecimiento corporal y de máxima actividad física. Por esto, las exigencias nutritivas son más elevadas, tanto en la cantidad de los nutrientes como en su variedad. Es, asimismo, un periodo de especial riesgo nutricional por los cambios en los hábitos alimenticios de los jóvenes, como la disminución en la ingesta de leche, las frecuentes comidas fuera de casa, la ingestión de alcohol y las "manías" del adolescente a la hora de elegir sus alimentos, cada vez más influidos por las modas, publicidad y los hábitos, no siempre saludables, de sus compañeros de grupo.

- Debes intentar tomar una dieta completa, variada y equilibrada.
- Como bebida es preferible el agua, leche y zumos de fruta, evitando el café, té, bebidas alcohólicas y refrescos con estimulantes.
- **Los alimentos que debes consumir:**
 - Leche o derivados lácteos: diariamente (500-700cc)
 - Verduras: diariamente
 - Fruta: diariamente.
 - Pan, pasta o patatas: diariamente
 - Carne o pescado: 4 ó 5 veces por semana.
 - Huevos: 3 veces por semana.
 - Legumbres: 2 ó 3 veces por semana.

¡¡RECUERDA!!

- Acostúmbrate a mantener un horario regular de comidas y picar lo menos posible entre horas (evitando en lo posible chocolatinas, bollos, etc. Que te quitarán el apetito para alimentos más sanos y además favorecen la aparición de caries).
- Es importante que realices un desayuno completo, pues vas a pasar muchas horas gastando energía (estudiando, haciendo deporte...) hasta la comida del mediodía.
- La merienda debería ser también abundante, seguida de una cena ligera, que te facilitará el sueño y hará que tengas mayor apetito a la mañana siguiente.
- No abusos de la sal, las grasas animales (carne de cerdo, tocino, "bacon", mantequilla, etc.), los productos refinados como los dulces ni de los productos precocinados. Intenta tomar verduras, frutas, legumbres...

2. Cuidados generales e higiene

- A tu edad se suele mantener una actividad física muy superior a la que se desarrolla en otras épocas de la vida. Esta situación, sumada a los cambios de tu organismo: olor corporal más fuerte y la menstruación en el caso de las chicas, exigen una higiene corporal diaria, si cabe, más escrupulosa que en periodos anteriores. Los hábitos higiénicos que adquieras durante la adolescencia se mantendrán muy probablemente durante la edad adulta.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de **quironsalud.es**, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del adolescente (cont)

- Deberás ducharte diariamente, y lavarte el cabello unas 2-3 veces por semana.
- Debes lavarte minuciosamente los genitales y muy especialmente las chicas, por la facilidad de contaminación con las heces (lo que favorece las infecciones urinarias). Recuerda que debes limpiarte dirigiendo la esponja o el papel higiénico de delante atrás. En los chicos, es conveniente la retracción del prepucio y la limpieza cuidadosa de éste en el baño diario.
- Mantén limpias y cortas las uñas de las manos y pies.
- No olvides cepillarte los dientes regularmente después de las comidas principales del día, utilizando siempre dentífricos fluorados. Los caramelos son particularmente dañinos. Si tomas chicles, que sean preferiblemente sin azúcar.
- Recuerda que debes dormir un número de horas necesarias (mínimo 8-9 horas).
- Debes saber vestirti correctamente, y utilizar la indumentaria y el calzado adecuado a cada temperatura y a la actividad que realices (p.ej: no debes llevar siempre zapatillas de deporte).
- Debes adquirir hábitos adecuados en el trabajo y en el descanso.

3. Prevención de accidentes

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el individuo experimenta grandes cambios. Asimismo,

es un periodo de maduración: es el paso de la niñez a la edad adulta. La mayoría de los adolescentes disfrutan de buena salud, sintiéndose capaces de "todo"; y es en esta etapa en la que muchos adoptan las llamadas conductas de riesgo, ya que necesitan probar sus límites y experimentar todas las posibilidades que la vida "de adulto" les ofrece. Muchas de estas conductas o actividades pueden llevar a situaciones de peligro para la salud.

Consejos para el adolescente

- **En el domicilio:**
 - Es conveniente que conozcas las llaves de los suministros de agua, luz y gas, y la forma de cortar dichos suministros.
 - Debes tener a mano los teléfonos de mayor interés: Instituto Nacional de Toxicología, Urgencias médicas, bomberos, policía...
- **En la calle:**
 - Para evitar atropellos: no camines por la calzada, cruza por los lugares apropiados (semáforos, pasos de cebra...). En la vía del tren, cruza por los pasos permitidos.
 - Cuando estés en los parques o jardines públicos, no toques las jeringuillas o cristales rotos que se encuentren en el suelo.
- **En la escuela:**
 - Toma precauciones en los juegos y deportes más violentos o peligrosos, para evitar caídas, contusiones, fracturas...

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de **quirónsalud.es**, o en nuestra **App**.



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del **adolescente** (cont)

- **En la carretera:**
 - Camina siempre por el arcén y por tu izquierda, y si es de noche, procura llevar algún objeto reflectante.
 - Cuando cruces autovías, hazlo siempre por las pasarelas peatonales.
 - En los automóviles utiliza siempre el cinturón de seguridad.
 - En motos, bicicletas y ciclomotores utiliza siempre el casco.
- **Ocio y tiempo libre:**
 - Usa protectores (casco, rodilleras y coderas) cuando utilices patines o monopatín. Y nunca te agarres a un vehículo en marcha.
 - Juega en los lugares apropiados y ten cuidado cuando te bañes en pantanos, ríos y lagos.
 - Protégete del sol (gorras, cremas, sombras).
- **Relaciones sociales:**
 - El alcohol no es necesario para pasarlo bien ni para hacer amigos. No abuses del alcohol, tu límite siempre está por debajo del que tú piensas.
 - El alcohol no es un medio de relacionarse, es un medio para destruirse.
 - No fumes ni consumas otras drogas.
 - Aprende a decir no. No todo lo que hacen tus amigos necesitas hacerlo tú.
 - Si te has planteado mantener relaciones sexuales, no olvides utilizar SIEMPRE métodos de protección adecuados (preferiblemente preservativo), para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra **App**.