



Educación paciente pediátrico

1. Recomendaciones generales tras vacunas pediátricas

Las actuales vacunas son muy seguras y eficaces y rara vez producen reacciones importantes. Las reacciones que pueden aparecer son las siguientes:

• Reacciones locales

- Algunas veces puede aparecer en el punto de la inyección signos de inflamación (enrojecimiento, calor, hinchazón y dolor). En este caso no se preocupe, es una reacción normal. Puede aplicar PAÑOS MOJADOS EN AGUA FRÍA.
- También puede notar, pasados unos días, como un bultito algo doloroso en la zona de la inyección. En este caso no se preocupe, pues desaparecerá solo. Puede aplicar PAÑOS CALIENTES Y SECOS.

• Fiebre

- Vigile a su hijo tras la vacunación (entre los 5 y 15 días siguientes si es la vacuna Triple Vírica o los dos días siguientes para el resto de las vacunas).
- Si observa un aumento de la temperatura, póngale el termómetro y, si tiene fiebre (más de 38°C), puede darle algún medicamento contra la fiebre (Apiretal, etc.).
- Además, no debe abrigar al niño, le ofrecerá abundantes líquidos y puede bañarlo con agua tibia.

• Otras reacciones

- En caso de aparecer otro tipo de reacciones, el malestar dura más de dos o tres días, o tiene alguna duda, consulte a su pediatra.

DEBERÁ VIGILAR A SU HIJO LA PRIMERA MEDIA HORA TRAS LA VACUNACIÓN



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**.



Educación paciente pediátrico

2. Hábitos saludables infantiles

• Régimen de vida

Si usted es una madre sana alimente a su hijo con lactancia materna por lo menos durante los tres primeros meses de la vida del niño, son numerosos los estudios que indican las ventajas que tiene la alimentación con leche materna.

La leche de la madre tiene una composición distinta a la leche de vaca, pero la cantidad y la forma de distribución que tienen en la leche materna la hacen ideal para el desarrollo normal del niño.

Además de aportar nutrientes aporta enzimas, fermentos y factores inmunizantes que facilitan la digestión, también transmite defensas para proteger al niño contra ciertas enfermedades infecciosas.

• Dieta saludable

Las necesidades del niño cuando está en periodo de crecimiento son las siguientes:

- Aumentar sus masas musculares.
- Recibir el calcio para la formación de sus huesos.
- Vitaminas.
- Alimentos ricos en calorías para mantener el nivel energético necesario para sus actividades diarias.
- No hay que recurrir a vitaminas ni minerales, ni a estimulantes del apetito en condiciones normales, sino que gracias a una alimentación equilibrada y variada se consigue mantener las necesidades nutricionales del niño:
- Las carnes, huevos y pescados, les aportan las proteínas que necesitan.
- Los cereales, las legumbres, las patatas y los dulces, les aportan los hidratos de carbono.
- Las frutas y verduras, las vitaminas necesarias.
- Los productos lácteos (leche, queso y yogurt), el aporte de calcio necesario para su organismo.

Si el niño mantiene un peso y talla adecuado para su edad, no hay que forzarle a comer cuando no tenga apetito. Hay que terminar con el mito de que "niño gordito" equivale a buena salud, el niño debe mantener un peso adecuado para su edad.



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**.



Educación paciente pediátrico

• Ejercicio

Hay que promocionar la práctica de ejercicio físico para el adecuado desarrollo del niño, práctica que si adquiere desde la infancia aumentará su longevidad y habrá adquirido un hábito saludable para su vida adulta. La práctica de algún tipo de deporte o actividad física que le guste al niño, le ayuda también en sus relaciones personales, son necesarias a lo largo del día actividades de distracción y juego para los niños.

• Sueño

Variaciones del sueño según la edad:

- En el recién nacido: Está más del 75% del día durmiendo, y el sueño se encuentra fragmentado en periodos de 4 horas.
- Lactantes: a los tres meses de edad suele dormir 18 horas, y cuando llega a los seis meses de edad hasta 16 horas.
- En los niños: A partir del segundo-tercer año limita el sueño a la noche, va desapareciendo la siesta.
- Durante la infancia y adolescencia: La duración del sueño se va acortando progresivamente, hasta que, a los 20 años, y ya hasta la vejez, se queda en 8 horas aproximadamente.

El mejor parámetro para medir las horas necesarias del sueño es el grado de satisfacción conseguido al despertar.

3. Cuidado de la sonda vesical en Pediatría

• ¿Qué es una sonda vesical?

Una sonda vesical es un tubo delgado y flexible que se introduce a través de la uretra hasta la vejiga, para proporcionar un drenaje continuo de la orina. Todo paciente sometido a un sondaje vesical está expuesto a infecciones.

Queremos anticiparnos a las dudas que le puedan surgir, dándole una serie de pautas y consejos que le permitan desarrollar mejor su autocuidado, y prevenir las posibles complicaciones que pudieran derivar del sondaje.



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.



Educación paciente pediátrico

- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cambiar la bolsa de orina y antes de cualquier manipulación.
- Limpie el área alrededor de la sonda dos veces al día, con agua y jabón y seque suavemente con una toalla. En hombres, regrese el prepucio a su posición original. No aplique polvos o lociones a la piel que rodea la sonda.
- Vigile regularmente que la sonda no se encuentra acodada y que la orina fluye normalmente hacia la bolsa colectora o hacia el pañal.
- Mantenga la bolsa colectora por debajo del nivel de la vejiga. No llevar tirante la bolsa. Tenga cuidado de no dar tirones bruscos ya que se puede soltar la bolsa o retirar la sonda.
- En caso de que deje de salir orina hacia la bolsa y empiece a notar que el niño se siente incómodo, revise que no hay nada acodado. Si no es así, y continúan las molestias por lo menos durante dos horas, deberá acudir a nuestro servicio de urgencias, ya que cabe la posibilidad de que se haya obstruido la sonda.
- En el caso de extracción accidental de la sonda vesical debe acudir a urgencias. Ni la sonda ni la bolsa colectora se deben fijar a ninguna superficie (pierna, etc.). Las bolsas de pierna solo se sujetarán con las cintas de goma adecuadas para ello.

Consulte con el personal de Enfermería cualquier duda o pregunta que le surja sobre los cuidados de la sonda.

Consulte con su médico ante la aparición de:

- Si presenta fiebre superior a 38 oC.
- Si sale orina alrededor de la sonda frecuentemente.
- En caso de dolor, enrojecimiento o supuración en la zona de la sonda vesical.
- Si hay un cese brusco en la expulsión de orina a la bolsa.
- Si la orina es maloliente o tiene mucho sedimento.
- En el caso de salida de la sonda.
- Cuando observe sangre de forma mantenida en la orina.



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.



Educación paciente pediátrico

4. Alto riesgo de caídas del paciente pediátrico

En el Hospital El Pilar realizamos una valoración del riesgo de caídas al ingreso de cada uno de nuestros pacientes y deseamos que los padres participen íntimamente con su hijo (a) hospitalizado para su comodidad y apoyo durante el ingreso.

Para la seguridad y bienestar de su hijo/a le pedimos que tome las siguientes precauciones:

- No dejar en ningún caso al menor sin acompañante.
- Todos los niños menores de 3 años usarán cuna a menos que los padres los acompañen en todo momento y asuman la responsabilidad por su seguridad.
- Si el niño está en una cuna, cerciórese de que las barandillas laterales están elevadas y aseguradas, así como la cuna que la cuna está frenada.
- Si el niño está en una cama, cerciórese de que las barandillas laterales están elevadas y aseguradas, así como que la cama está frenada y en su punto más bajo.
- Asegurarse de tener al alcance los medios para solicitar ayuda (timbre).
- Intentar mantener la habitación organizada, bien iluminada y libre de obstáculos para crear un ambiente más seguro.
- Para prevenir el mareo al levantar al menor tras una sedación (siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario):
 - Levantar cabecero de la cama.
 - Dejar 5 minutos en sedestación.
 - Sentarse al borde de la cama con la cabeza alta durante 5 minutos.
 - Levantar lentamente.

En caso de caída avisar rápidamente al personal de enfermería.



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**.

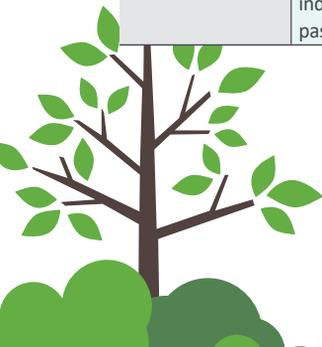


Educación paciente pediátrico

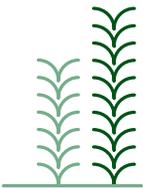
5. Guía de alimentación para dieta de pacientes inmunodeprimidos pediátricos

El objetivo de esta guía es orientar sobre los alimentos a consumir, a evitar, y su forma de presentación, con el fin de disminuir el riesgo y prevenir las infecciones en pacientes inmunodeprimidos.

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Leche y Derivados	Todos los lácteos pasteurizados como flan, natillas, arroz con leche, etc...	Los yogures, los bio, actimel, LC1, etc. Es decir, los que contengan bacterias vivas.
	Leche pasteurizada individual (no lecheras).	Todos los quesos excepto los permitidos.
	Quesos en porciones individuales que sean pasteurizados.	La nata o crema de leche congelada o a granel.
	Batidos lácteos en envase individual.	
	Nata pasteurizada o crema de leche cocinada.	
Carnes y Embutidos	Todos los que podamos asegurar una buena cocción tanto en el tiempo como en la temperatura de consumo inmediato.	Todos los embutidos (incluso envasados al vacío).
	Todos los embutidos en conserva o patés individuales.	Todas las carnes crudas tipo ahumados, carpaccios, etc. o poco cocinados.
		Todas las que no se consuman inmediatamente después de la cocción.
Pescados y Mariscos	Todos los que podamos asegurar una buena cocción tanto en el tiempo como en la temperatura de consumo inmediato.	Todos los mariscos crudos o poco cocinados.
	Todas las conservas individuales, como las sardinas, atún, etc.	Todos los pescados crudos tipo ahumados, carpaccios, etc... o poco cocinados.
		Todos los que no se consuman inmediatamente después de la cocción.
Huevos	Todos los cocidos, las tortillas bien hechas y revueltos muy cocinados, y consumidos de forma inmediata.	Los pasados por agua, poché o fritos.
	Las tortillas congeladas envasadas individualmente hechas con huevo pasteurizado	En general todo aquello que no aseguremos una cocción y consumo inmediato.



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



Educación paciente pediátrico

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Verduras y Legumbres	Todas las cocinadas, y consumidas inmediatamente, ya sean hervidas, vapor, fritas o planchas.	Todas las verduras crudas como lechuga, tomate, zanahoria.
	Todas las conservas cocinadas y de un solo uso, como el maíz, cebolletas, olivas, legumbres, guisantes, etc.	Los zumos de verduras naturales.
Frutas	Todas las de piel no porosa como las naranjas, manzanas, plátanos, mandarinas, lavados con agua clorada y envasadas.	Todas las frutas que no se puedan pelar o tengan la piel porosa.
	Todas las cocidas con consumo inmediato.	La fruta no lavada.
	Todas las conservas en envase individual.	Los zumos no pasteurizados.
	Zumos individuales de brick.	
Cereales	Todos los cocinados y de consumo inmediato.	Todos los que no se consuman inmediatamente después de su cocción.
	Cereales de desayuno envasados individualmente.	Los cereales de desayuno a granel o en envases familiares.
Pan, Pastelería, Bollería	Todos los envasados individualmente y sin relleno.	Todos los no envasados.
	Todos los congelados precocinados, cocinados de forma correcta y de consumo inmediato	Todos los que contengan cremas o chocolate o cualquier relleno.
Snacks y Aperitivos	Todos los envasados individualmente.	Los encurtidos como aceitunas, pepinillos, etc.
		Los envasados a granel o tamaño familiar.
		Los frutos secos tipo pistacho, cacahuete, pipas, etc
Salsas	Cocinadas y envasadas individualmente.	Aceite de oliva o girasol en crudo.
		Todas las salsas que no aseguremos su cocción o pasteurización, como las mayonesas, salsa rosa, ketchup, mostaza a granel, etc.



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



Educación paciente pediátrico

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Precocinados	Todos los que podamos asegurar que alcance una temperatura adecuada en su regeneración, como croquetas, empanadillas, etc.	Los que no podamos asegurar que alcancen suficiente temperatura en su regeneración como los canelones acabados (con la bechamel listos para calentar), pizzas acabadas, solo para calentar, etc.
	Los potitos para niños o adultos, habremos de limpiar el envase antes de calentarlo y retirarle el papel.	
Bebidas	Con o sin gas en envase individual (OJO, hay que limpiar bien las latas).	Todas las de envase familiar o a granel, o las que no tengan garantías de higiene.
Otros alimentos	Miel, azúcar, mermelada, mantequilla, margarina, cacao, café liofilizado, envasado individualmente	Todos los permitidos que no estén envasados individualmente.
	Helados hechos en casa	Chicles y caramelos.
	Especies cocinadas.	Helados comercializados.
	Infusiones que hiervan con el agua.	

6. Cuidado de la herida quirúrgica en pacientes pediátricos

Durante el ingreso, su médico y enfermera le darán instrucciones para el cuidado de su herida. Coménteles cualquier duda tanto del cuidado de su herida, como de su tratamiento.

Mantener las heridas quirúrgicas en perfecto estado es clave para una cicatrización correcta, para reducir complicaciones y para lograr un menor impacto estético a largo plazo. Estas recomendaciones estándar le ayudarán a conseguirlo:



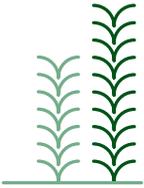
Lávese muy bien sus **manos con agua y jabón antes y después de curar la herida**. Tras la ducha seque la herida con una toalla de algodón suave aplicando pequeños toques sin realizar arrastre violento sobre ellas.



Retire el esparadrapo o apósito que la cubre, evite tirar fuerte si está adherido, humedézcalo con agua y jabón durante su baño o con suero fisiológico y retírelo en la misma dirección de la cicatriz, sujetando ligeramente la piel con la otra mano.



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



Educación paciente pediátrico



Observe las características de su herida. Limpie con suero fisiológico con movimientos suaves y sin frotar. Seque, aplique antiséptico (clorhexidina preferiblemente) y deje descubierto o cúbrala con apósitos o gases estériles según la indicación de su cirujano.



Evite el uso de apósitos excesivamente oclusivos y deje las heridas al aire el mayor tiempo posible. En zonas de roce, contacto con la ropa, de presión con asientos, con la cama etc... proteja la herida con apósitos ligeros. Cambie los apósitos siempre que detecte que estos están húmedos.



En determinados tipos de cirugía, debido su peculiaridad o complejidad (injertos, cirugía plástica, heridas en mucosas) recibirá instrucciones específicas de su médico o enfermera, para su cuidado.



Aplique protección con efecto pantalla total durante los primeros meses siempre que vaya a estar expuesta al sol, incluso si lleva algún tipo de prenda ligera que pueda permitir el paso de los rayos UV.



Tome los medicamentos según indicación médica. En caso de dolor tome los analgésicos prescritos por su médico.

Consulte con su médico ante la aparición de:

- Separación de los bordes de la herida o pérdida de la sutura.
- Hemorragia activa que no cede con presión moderada de la zona.
- Inflamación excesiva.
- Fiebre mayor de 38°.
- Signos de infección como: aumento del calor, dolor excesivo, aumento de la dureza en la zona, secreción purulenta, fiebre.
- Problemas de circulación: coloración blanquecina-violácea, frialdad, pérdida de sensibilidad excesiva



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



Educación paciente pediátrico

7. Bronquiolitis

- **Alta tras bronquiolitis**

La bronquiolitis es una enfermedad producida por un virus cuyos síntomas principales incluyen fiebre, tos, dificultad respiratoria, rechazo del alimento.

No todas las bronquiolitis ingresan en el hospital, pero cuando necesitan oxígeno o suero terapia puede ser necesario el ingreso hospitalario.

Actualmente su hijo cumple los criterios para ser dado de alta del hospital: ya no necesita oxígeno, tolera por vía oral, no tiene fiebre y aunque aún puede persistir la dificultad respiratoria se puede continuar tratamiento en su domicilio.

- **Cuando está en el hospital**

En el hospital, se han aplicado las medidas necesarias para que su hijo respire mejor. También se aseguró de que recibiera suficientes líquidos.

- **Qué esperar en el hogar**

Su hijo probablemente aún tendrá síntomas de bronquiolitis después de que salga del hospital.

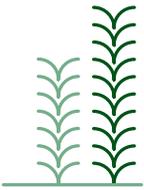
- Las sibilancias pueden durar hasta 5 días.
- La tos y la nariz congestionada mejorarán lentamente durante 7 a 14 días.
- El sueño y la alimentación pueden tardar hasta una semana para retornar a la normalidad.
- Es posible que necesite solicitar una baja en el trabajo para cuidar de su hijo.

- **Cuidados en el hogar**

Respirar aire húmedo ayuda a aflojar la mucosidad pegajosa que puede estar asfixiando a su hijo. Usted puede utilizar un humidificador para dar humedad al aire. Siga las instrucciones que venían con el humidificador.



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**.



Educación paciente pediátrico

No use vaporizadores debido a que pueden causar quemaduras. En lugar de esto, utilice humidificadores de aire frío.

Si la nariz de su hijo está congestionada, no podrá beber ni dormir con facilidad. Usted puede usar agua tibia de grifo o gotas nasales de solución salina para aflojar la mucosidad. Ambas funcionan mejor que cualquier medicamento que usted puede comprar.

- Coloque 3 gotas de agua tibia o solución salina en cada fosa nasal.
- Espere 10 segundos, luego use una pera de succión de caucho blando para quitar la mucosidad de cada fosa nasal.
- Repita varias veces hasta que el niño sea capaz de respirar a través de la nariz en forma silenciosa y fácil.

Antes de que cualquier persona toque a su hijo primero debe lavarse las manos con agua tibia y jabón o con solución hidroalcohólica antes de hacer esto. Trate de mantener a otros niños lejos de su hijo.

No permita a nadie fumar en la casa, el automóvil ni en ninguna parte cerca de su hijo.

• Comidas y bebidas

Es muy importante que su hijo beba suficientes líquidos.

- Ofrézcale leche materna o maternizada (fórmula) si tiene menos de 12 meses.
- Ofrézcale leche entera si tiene más de 12 meses.

Comer o beber pueden hacer que su hijo se canse. Ofrézcale cantidades pequeñas, pero con más frecuencia de lo normal.

Si su hijo vomita debido a la tos, espere unos minutos y trate de alimentarlo de nuevo.

• Medicamentos

Algunos medicamentos para el asma ayudan a los niños con bronquiolitis. Su médico puede recetarle tales medicamentos a su hijo.

No le administre a su hijo gotas nasales descongestionantes, antihistamínicos ni cualquier otro medicamento para el resfriado, a menos que el médico de su hijo se lo indique.



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



Educación paciente pediátrico

• ¿Cuándo llamar al médico?

Llame al médico si su hijo tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar.
- Los músculos del pecho se contraen con cada respiración.
- Está respirando más de 50 a 60 veces por minuto (cuando no está llorando).
- Está haciendo un ruido de gruñido.
- Se sienta con los hombros encorvados.
- Las sibilancias se vuelven más intensas.
- La piel, las uñas, las encías o los labios o la zona alrededor de los ojos están de color morado o grisáceo.
- Está muy cansado.
- No se está moviendo mucho.
- El cuerpo está flácido o cojea.
- Tiene aleteo en las fosas nasales al respirar.



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**.