

## 4. CONSEJOS SOBRE HIGIENE Y PREVENCIÓN

### Higiene y hábitos saludables en centros de atención infantil

Las guarderías o jardines infantiles son unos espacios muy adecuados para adquirir buenos hábitos en los niños, la base de una apropiada educación para la salud. Todo lo que se adquiera en esta etapa de gran plasticidad quedará asentado para un futuro.

Además, dado el fácil contagio de infecciones entre lactantes, es muy importante el tener siempre en cuenta medidas fundamentales de higiene.

### Higiene oral

En esta etapa los niños “se llevan todo a la boca”, por lo que esta suele ser la puerta de entrada de muchas infecciones.

Para evitarlo, se deberían tener en cuenta una serie de medidas:

- Procurar que, en la medida de lo posible, los niños no compartan los objetos que chupan.
- Ningún adulto debe chupar la misma cuchara, ni chupete, ni tetina, del niño, para evitar transmitirle su flora bucal.
- Intentar que tengan las manos lo más limpias posibles, ya que con ellas se van a tocar la cavidad oral.
- Evitar la ingesta de azúcares y bebidas azucaradas, que facilitan la aparición de caries.
- No se debe endulzar el chupete ni la tetina con azúcar o miel.
- Los niños no deben dormir con el biberón en la boca, ya sea de leche, o de cualquier otro líquido. El contacto tan continuado provocaría la conocida como “caries del biberón”.
- Desde el inicio es recomendable limpiar la cavidad oral tras las comidas. Al principio con una gasa empapada en agua. Cuando aparezcan los primeros dientes, con un cepillo y agua. A partir de los dos o tres años se pueden usar cremas dentífricas específicas para niños, pero hay que asegurarse de que no la ingieran.

### Higiene del oído

El cerumen es una sustancia normal del conducto auditivo externo, que lo protege de agentes externos.

En general, si no provoca molestias, como pueden ser dolor o pérdida de audición, no hace falta quitarlo.

Si existiera un tapón, hay que acudir al pediatra, para que lo valore e indique la forma más apropiada de retirarlo, bien en casa o bien en la consulta.

Nunca se deben introducir bastoncillos de algodón ni cualquier otro objeto. Basta mojarlo en el baño y limpiar la oreja.

## Higiene del pelo

### Pediculosis (piojos)

Los piojos no transmiten ninguna enfermedad, pero producen mucho picor, y pueden darse verdaderas epidemias en instituciones con niños.

#### ¿Cómo prevenirlos?

Para evitar el contagio, se recomienda llevar el pelo largo recogido. Tener el pelo corto previene mucho el contagio, ya que se transmiten pelo a pelo, y facilita los tratamientos.

Se recomienda no compartir cepillos, peines y accesorios capilares.

No se ha demostrado la eficacia de los productos repelentes.

Si hay casos en el entorno próximo, hay que revisar las cabezas cada dos o tres días, realizar el tratamiento si se evidencian piojos vivos o liendres y avisar al profesorado.

#### ¿Cómo se tratan los menores de dos años?

Una opción es cortar el pelo y eliminar los piojos y liendres a mano.

También se puede aplicar crema suavizante y pasar una lendrera, cada tres días, hasta que en tres peinados sucesivos no saque ningún piojo.

Hay que quitar a mano todas las liendres que se vean. Si no consiguen erradicar así, se podría usar un insecticida llamado permetrina, pero solo en mayores de dos meses.

#### ¿Cómo se tratan los mayores de dos años?

Se puede actuar como con los pequeños, o usar el insecticida, o ambas cosas a la vez.

El insecticida más recomendado es la *permetrina*. Existen preparados con permetrina en champú y loción, con concentraciones próximas al 1%, que son las usadas para los piojos.

Se recomienda seguir las instrucciones de cada laboratorio a la hora de aplicar el producto.

**Se puede usar dimeticona**, de la familia de las siliconas. Tiene nula toxicidad ya que no se absorbe. Envuelve y asfixia al parásito, y tapa los poros de los huevos, impidiendo el intercambio de aire. Se aplica sobre pelo seco y se aclara tras diez horas. Repetir a los siete días.

## Higiene del sueño

El sueño es una parte muy importante del desarrollo del niño a todos los niveles, sobre todo en esta primera etapa de la vida. Si no se adquiere una adecuada higiene del sueño desde el principio, después cuesta mucho rectificarla.

Nos movemos en una sociedad en la que la conciliación laboral y familiar resulta difícil. Para adaptarse al horario de sus padres, muchos niños tienen que madrugar, y pasar largas jornadas en guarderías. Esto va a condicionar de manera importante sus hábitos de sueño.

Vamos a basarnos en las recomendaciones de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria, del SNS:

### Los educadores deben saber que:

- Tienen que escuchar las demandas de los padres sin entrar en la rueda de la ansiedad, y derivarles a su pediatra en caso de duda.
- Explicar a los padres que el proyecto educativo de un centro de infantil considera fundamental la educación en hábitos sanos y que la colaboración es básica para conseguirlo.
- Hay herramientas para responder a la inadecuada información, tanto bibliográfica como *online*, que obtienen los padres.

### Los educadores deben transmitir a los padres que:

- Los ritmos de vigilia-sueño los tiene que ir adquiriendo el niño en su primer año de vida.
- Un bebé bien cuidado no es el que más duerme.
- El sueño tiene que ser una actividad placentera y evitar asociar la cuna con el castigo.
- El tiempo que necesita dormir un bebé se acorta a la medida que va creciendo.
- No es conveniente suprimir la siesta de un niño a partir del año con la creencia de que así se dormirá antes y mejor por la noche.
- Es importante cuidar las condiciones externas de la habitación: ruidos, luz, temperatura.
- Poner especial cuidado en la relación padre/cuidador/educador y niño no solo en los momentos previos al sueño.
- Hay que saber escuchar las *demandas* de cada niño, como el llanto y la necesidad de posibles objetos transicionales (peluche, mantita).
- Hay que aplicar el principio de individualización de que cada niño es cada niño y de que hay diferentes modelos de acostarlo.

## Medidas preventivas y de higiene del sueño, según la edad, para adquirir o mantener un buen patrón de sueño (se las pueden aconsejar a los padres):

### Entre 2-5 meses

- Hacer siempre lo mismo a la hora de acostar al niño. Utilizar distintas rutinas puede dificultar el desarrollo del hábito de sueño.
- No despertar al bebé por la noche para alimentarlo. Si se inquieta, conviene esperar cinco minutos para ver si tiene hambre. Antes de alimentarlo, la madre debe tratar de arrullarlo durante un periodo breve. Si es preciso alimentarlo, hay que reducir el tiempo que le ofrece el pecho o la cantidad de leche del biberón.
- Alrededor de los tres meses, deberán tomar decisiones respecto del lugar en el que el niño va a dormir y hacer los cambios oportunos; por ejemplo, traslado del capazo o cuco a la cuna, del dormitorio paterno a su propia habitación.

### Entre 5-12 meses

- Durante los primeros ocho meses puede ser habitual y normal que el bebé se despierte por la noche. No se le debe alimentar, pues a esta edad un niño sano ya no lo necesita, y hay que procurar no alterar el ambiente, encendiendo la luz o sacándolo de la cuna. Se debe consolar al niño con caricias y frases cariñosas.
- Se le puede proporcionar un *objeto transicional*, por ejemplo, un peluche o un juguete seguro, que le sirva de compañero de cuna.
- Se dejará abierta la puerta del cuarto.
- Cada día lleven a cabo y completen la *rutina presueño* que hayan establecido (baño-pijama-canción-cuento o cualquier otra acción rutinaria y tranquila que les funcione) y que debe finalizar en el dormitorio del niño.
- Asegúrese de colocarlo en la cuna o la cama somnoliento, pero aún despierto, para darle la oportunidad de aprender a dormirse por sí solo.

### A partir de los 12 meses

- El ambiente debe ser tranquilo y oscuro.
- La temperatura de la habitación debe ser confortable: un exceso de calor o de frío favorece el despertar nocturno.
- El ruido ambiental será el mínimo posible.
- La hora diaria de acostarse debe ser aproximadamente la misma todos los días. La hora diaria de levantarse debe ser aproximadamente la misma todos los días.
- Hay que evitar acostarlo con hambre. Sin embargo, el exceso de líquidos favorece el despertar nocturno.

- El niño debe aprender a dormirse solo, sin ayuda. Si tiene rabietas, no hagan caso; los padres deben salir de la habitación y, si se levanta, deben acostarlo rápidamente, evitando hablar con él. Sobre todo, la actitud de los padres debe ser firme: hay que hacer siempre lo mismo y estar seguros de que eso es lo que hay que hacer.
- Se tiene que transmitir el mensaje de que se le está enseñando a dormir, de manera autónoma, y que no se trata de ningún castigo ni de una disputa entre padres y niño.
- La actividad física vigorosa se evitará 1-2 horas antes de acostarlo.
- Se evitarán alimentos excitantes, como los refrescos de cola o el chocolate.
- Hay que evitar las siestas muy prolongadas o tardías.
- Recuerden que la rutina previa a la hora de acostarse debe finalizar en el dormitorio del niño. Completarla cada día, de la misma forma, ayuda a que se sienta seguro y pueda predecir y anticipar lo que se espera de él.

### Al cumplir los dos años

- Cuando el niño proteste y llore durante la noche, se debe reflexionar sobre lo ocurrido durante ese día. No se le debe chillar; hay que darle la seguridad de que los padres están para tranquilizarlo si lo necesita.
- Los padres no deben imponerse a sí mismos ninguna hora límite para conseguir que el niño duerma bien. Probablemente no se cumplirá y estará todavía más tenso. Deben limitarse a seguir las rutinas.
- No se debe perder la calma cuando se despierte a media noche. Se debe transmitir el mensaje de que es capaz de disfrutar durmiendo solo. Si los padres se enfadan, solo conseguirán que el niño se agite aún más.
- Si ha habido algún cambio reciente en la vida del niño, no se debe esperar que duerma profundamente.
- Si se le permite que duerma fuera de la cama, no le ayudará en absoluto a aprender a dormirse solo.
- Los padres deben pensar que, al dormir en su misma cama, se altera la fisiología del sueño del niño, además de la suya. El sueño de los niños mayores que duermen con sus padres es menos reparador y con más riesgo de asfixia.
- El pecho, el biberón o el chupete parecen muy útiles para dormirse, pero acabará necesiéndolos cada vez que tenga que dormirse, y en cuanto se despierte.
- Establezcan unos límites claros (número de cuentos, canciones...), si el niño se queja o anda con rodeos a la hora de quedarse solo.
- La pareja debe turnarse: descansaran más y el niño no **dirigirá** la noche. Si esto no es posible, se debe hacer una pausa cuando los padres **pierden los nervios**. Lo importante es transmitir tranquilidad y seguridad educativa.
- Cada familia tiene su nivel de tolerancia y sus propias creencias: no hay sistemas buenos ni malos, solo diferentes.