

## 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 suave. Desde el primer diente se recomienda usar pasta infantil fluorada, pero sólo un raspado sobre el cepillo.

#### 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