

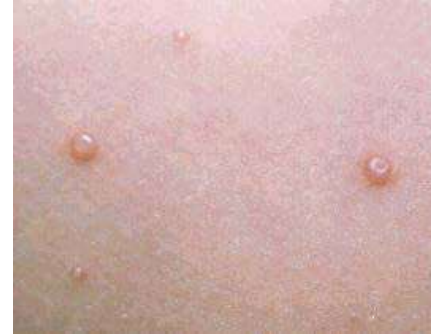
MOLUSCOS y VERRUGAS

Las Infecciones como verrugas o moluscos contagiosos, son algunos de los problemas dermatológicos que pueden padecer a lo largo del ciclo vital nuestros hijos/as.

MOLUSCOS CONTAGIOSOS

¿Qué son? Es una infección viral que causa pápulas o nódulos como perlitas en la piel. El virus se transmite fácilmente pero no es peligroso.

Síntomas Pueden aparecer en cualquier momento entre dos semanas y seis meses después del contacto con el virus. Comienzan como pequeñas protuberancias no dolorosas y crecen a lo largo de varias semanas hasta convertirse en pequeñas lesiones abultadas, firmes, de color blanco rosáceo que pueden tener un pequeño cráter en el centro.



Se ve frecuentemente en la cara, cuello, axilas, brazo y manos, pero puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, excepto en las palmas de las manos y pies. En ocasiones se ve en los genitales. Las lesiones pueden permanecer durante unos meses o años. Estas lesiones al final desaparecen sin dejar cicatrices. Las lesiones primarias pueden ser confundidas con herpes pero, a diferencia de lo que ocurre con el herpes, estas lesiones no son dolorosas.

Es contagioso hasta que desaparecen las protuberancias

Prevención y Tratamiento

Evitar el contacto directo con las lesiones y seguir las siguientes medidas higiénicas:

1. Ninguna persona afectada por enfermedades contagiosas de transmisión hídrica o dérmica podrá acceder a las zonas reservadas para los bañistas (art. 35 del decreto 80/1998, de 14 de mayo de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid, por el que se regulan las condiciones higiénico-sanitarias de las piscinas de uso colectivo). Entre estas, se encuentran: conjuntivitis, piojos, papilomas, moluscos, micosis o gastroenteritis.
2. Cubrir las lesiones visibles con tiritas resistentes al agua,
3. Mantener una buena higiene corporal y frecuente lavado de manos.
4. Asegurarse de que no se comparten las toallas y demás objetos de higiene personal.

En las personas con un sistema inmune normal, las lesiones desaparecen espontáneamente en un periodo de meses o años. Trate de no rascarse y consulte con el médico para instaurar el tratamiento adecuado.



PAPILOMAS / VERRUGA PLANTAR

¿Qué son? Son verrugas producidas por un virus. Se dan por todo el cuerpo y son de varios tipos, siendo los más frecuentes los palmares y plantares. Las verrugas **se pueden contagiar a otras personas y a nosotros mismos** en diferentes partes del cuerpo de la verruga de origen. Se puede infectar por contagio directo y suele haber personas con mayor predisposición que otras al virus.

Síntomas Se inicia como una pequeña erupción brillante que con el tiempo adquiere forma redondeada y superficie rugosa alrededor de la cual se forma un callo, son de color de la piel y pueden llegar hasta los dos centímetros de diámetro por uno de profundidad. Debido a la presión provocada por el propio peso estas verrugas duelen como si nos estuviéramos clavando un clavo al comprimirse las terminaciones nerviosas, ya que estas están inervadas. También están vascularizadas por pequeños capilares por lo que suelen presentar pequeños puntos negros que representan el sangrado de la verruga. Debe distinguirse del clavo: hiperqueratosis localizada que tiene forma de cono invertido.

Prevención y Tratamiento

Cuanto antes se empiece a tratar el papiloma o verruga menos tiempo de tratamiento se necesita.

Existen muchos tratamientos, no hay un tratamiento estándar ni eficiente al 100% ni igual para dos personas, y algunas verrugas desaparecen en meses o años sin una intervención directa, pero si causan molestias, duelen o si son muy numerosas deben tratarse o pueden reaparecer después de ser tratadas.

Seguir las mismas recomendaciones que para los moluscos, y además es recomendable usar siempre chanclas o calcetines de látex o neopreno en las piscinas. Una vez contagiado se recomienda un calzado cómodo para reducir la presión sobre la verruga, o que transpire mejor y no favorezca la sudoración que hace que las verrugas se contagien de una a otra zona de la piel.

Ser constante en el tratamiento y no desfallecer. Es recomendable usar una toalla para uso individual para no contagiar al resto de la familia y secarse la zona afectada después de secarse todo el cuerpo, ya que si no se pueden contagiar otras partes del cuerpo, o incluso podemos optar por tener una pequeña toalla solo para esa zona. Echar un poco de lejía en la bañera después de la ducha para no contagiar a los otros miembros de la familia. Tratar la hidrosis (sudoración), ya que esta favorece que el virus atraviese la piel y disminuye la eficacia del tratamiento.

RECOMENDACIONES

1. Si un alumno tiene papilomas o moluscos: Avisar al profesorado, la enfermera del centro y visitar al médico de familia. NO PODRÁ ENTRAR A LA PISCINA hasta recibir el alta médica y sólo podrá nadar si el papiloma lo tiene en el pie y usa calcetines de goma.
2. Los alumnos deben secarse bien. La humedad favorece la aparición de hongos y papilomas. Por ello, es fundamental que se sequen bien todo el cuerpo, insistiendo en los pies, después de nadar o de hacer ejercicio.
3. No olvidar las chanclas. Los niños que tienen papilomas dejan en el suelo restos de piel contaminados que producen el contagio con el simple contacto. Al pisar en el mismo sitio una y otra vez se propaga entre usuarios.
4. No compartir toalla. El uso de una misma toalla puede provocar el contagio de un niño a otro.
5. Evitar el contacto directo con las lesiones.
6. La ropa y utensilios de piscina deben lavarse y secarse bien al llegar a casa para evitar hongos. Los gorros y calcetines de goma deben secarse dados la vuelta. Las toallas y zapatillas de agua no deben permanecer varios días dentro de las mochilas.

PERÍODO DE ADAPTACION

El período de adaptación que favorecer la creación de una imagen positiva de la escuela para ellos y los propios padres.

OBJETIVO: poner a su disposición un momento y espacio adecuado para: fomentar las relaciones entre los propios niños y profesores de una manera progresiva y agradable, para su adaptación éstos, sus los tiempos y materiales y, sobre todo, incorporar la escuela y el aula como un nuevo contexto que le permita aceptar la salida del medio familiar. El diseño de los horarios y la dinámica de las clases favorecen esta adaptación.

Sabemos que es un cambio muy importante para los niños y para las familias, ya que, habitualmente, es la primera vez que sale de su hogar, de su comodidad, rutinas y protección, para entrar en un espacio totalmente desconocido (en algunas ocasiones), con otros niños y adultos.

Para vosotros, los padres, tampoco es fácil, ya que confiáis “el bien más preciado que tenéis a personas externas”; también sufrís una adaptación, porque normalmente, es la primera vez que os separáis de ellos. Los padres tenéis una gran influencia en vuestros hijos, en sus temores, en sus expectativas y su ansiedad. Sabemos que tendréis sentimientos de pena, sensación de abandono y miedo; estos son sentimientos muy normales que irán desapareciendo a medida que pase el tiempo, pero hay que evitar transmitirlos a vuestros hijos.

PADRES Y TUTORES



Consejos para los padres

1. Recordad que vuestra actitud es fundamental; lo que sentís se lo transmitís.
2. Es conveniente que intentéis llevarle y buscarle vosotros durante este período, ya que eso le dará seguridad y se acostumbrará antes al cambio.
3. No alarguéis la situación: decid adiós sonrientes y seguros cuando sea la hora de despedirse.
4. Dejaremos que el niño lleve, si así lo desea, su juguete favorito, algo que le sea familiar y le mantenga unido con su hogar.
5. No introduzcáis más cambios en sus rutinas hasta que finalice el proceso de adaptación.
6. Puede que el niño, en el reencuentro con los padres, llore o muestre indiferencia; estas son algunas manifestaciones que no deben angustiarnos, ya que a veces el niño también experimenta sentimientos ambivalentes, contradictorios: al mismo tiempo siente la separación con la educadora y el deseo de ir con sus padres.
7. Ese pequeño desequilibrio del inicio del curso debe contemplarse desde una actitud serena de normalidad.

Conductas de los niños

La aceptación del niño puede ser positiva, aunque lo normal es que sea negativa. Es posible que puedan aparecer en el niño conductas de rechazo: ansiedad ante la separación, sentir abandono, miedo, celos de los otros hermanos, o comportamientos agresivos. Pueden tener alteraciones del sueño, vómitos, fiebre, regresión en el control de esfínteres...

Desde el punto de vista afectivo y social, se observa:

- Niños que lloran: es la manifestación más generalizada.
- Que no lloran y participan en la escuela de forma resignada, pero en el hogar manifiestan conductas negativas.
- Niños que lloran y se niegan a ser atendidos por extraños.
- Niños que se mantienen aislados, no participan, no se relacionan, permanecen sin moverse.
- Niños que se aferran fuertemente a algún objeto que traen de casa, participan, pero con el objeto en la mano.

TODAS son manifestaciones totalmente normales de este periodo, y que si lo entendemos de una forma natural, estaremos ayudando al niño en la resolución de este proceso.

La ayuda no consiste en evitar sus sentimientos y conflictos, sino en entenderlos. Cada niño tiene un ritmo que debemos respetar.

Este paso es muy importante para el niño; con el tiempo, el niño lo irá asimilando, y así aumentará el grado de socialización, la autonomía personal, y aprenderá a que los cambios no tienen por qué ser negativos. El niño experimentará cambios en las áreas de: higiene, alimentación, sueño, rutinas, que les ayudarán en la organización del tiempo y la actividad, a relacionarse con sus iguales, con los adultos, y en la organización del espacio y objetos.

PREVENIR CONTAGIOS e INFECCIONES



Las infecciones forman parte del desarrollo normal del niño, permiten que se activen sus defensas y mejore a la larga su sistema inmunitario. La mayoría de estos procesos son banales y producidos por virus o bacterias. Suele tratarse de infecciones respiratorias (catarros, dolores de garganta y bronquitis), por contacto con la piel o con líquidos orgánicos o su ingesta (conjuntivitis, boca-mano-pies, sarna o sarampión, diarreas..).

Muchas veces es difícil controlar su contagio y éste puede darse días antes de manifestarse los primeros síntomas. Los niños tienen además mayor riesgo de contagio cuanto menor sea su edad, por su inmadurez inmunológica y por sus "hábitos higiénicos deficientes". A esto añadimos la frecuencia con la que los niños interactúan entre ellos (comparten juguetes, balones, cuentos..) y presentan secreciones (mocos, saliva..)

Como siempre es mejor prevenir que curar, queremos recordarnos **4 medidas básicas** para reducir las visitas al médico y los contagios en el colegio.

No hay un documento oficial que enumere las infecciones, virus o enfermedades por las que un niño no puede ir al colegio, pero por el bien de su hijo y el de sus compañeros de clase, ante síntomas de enfermedad infecto-contagiosa se debe **seguir siempre las recomendaciones de los pediatras**, no sólo por el riesgo de contagio (hay enfermedades que no lo son) sino por el bienestar del niño.

Por lo que recomendamos seguir estas **4 reglas básicas**.

1. ANTE LA DUDA: ACUDIR AL MÉDICO o CONSULTARNOS

Si su hijo presenta algún síntoma debe siempre acudir lo antes posible al médico o pediatra y siempre antes de llevarle al colegio, evite la automedicación o administrarle antitérmicos antes de ir al colegio. Entendemos que es difícil compaginar el dejar el niño en casa con sus otras obligaciones, pero muchas veces es causa de empeoramiento además de poner en riesgo a otros niños.

Siempre avise a su enfermera escolar si el niño presenta alguno de estos síntomas:



FIEBRE
+ 37°



MANCHAS,
GRANOS O
ERUPCIONES



VÓMITOS O
DIARREA



IRRITACIÓN DE
GARGANTA



DOLOR DE
CABEZA Y
MAREOS



OJOS ROJOS
CON PICOR O
LEGAÑOSOS

Si alguno de estos síntomas se diese en horario escolar, se le avisará para que venga a recoger al niño y se le mantendrá, si fuese necesario, lo más aislado posible.

2. SIN FIEBRE 24h

Por norma general, si su hijo está ya siendo tratado por alguna enfermedad y ya no presenta fiebre en un período de 24 horas sin ayuda de antitérmicos, ya debería poder acudir al colegio. No obstante cada enfermedad tiene sus propio períodos de aislamiento recomendado, **por favor siga las pautas de su médico o consulte este [link](#) sobre "Procesos infecciosos y períodos de exclusión del centro escolar"** de la AEP.



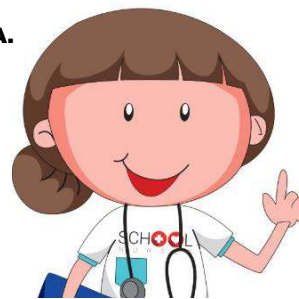
3. VACUNAS AL DÍA

Tanto los niños como sus cuidadores deben tener las vacunas al día. Es la mejor manera de prevenir enfermedades infecto-contagiosas. Mantenga informado al servicio de enfermería si su hijo no estuviese vacunado, ya que en caso de brote debemos de actuar rápidamente.

En este [link](#) podrá ver el **CALENDARIO por CC.AA.**

4. HIGIENE (MANOS, JUGUETES y ESPACIO)

es sin duda la mejor recomendación para evitar contagios en el colegio, así como utilizar papel desechable después de retirar secreciones, cubrirse con el codo al toser o estornudar, y sobretodo crear hábitos de prevención en los niños que se convertirán en costumbre cuando sean adultos.



OCT 2018

VARICELA

De las enfermedades infantiles, la varicela es de las más contagiosas

¿Qué es la varicela? La varicela o herpes de zoster, es una infección producida por un virus exantemático infantil muy contagioso, que afecta sobretodo (>80%) a menores de 9 años, pero puede presentarse incluso hasta los 20 años de edad. Este virus causa dos enfermedades distintas: **varicela** y **herpes zoster o zona**.

Los niños con varicela o con diagnóstico clínico sugestivo de esta enfermedad no deben acudir al colegio durante la etapa sintomática o contagiosa, para evitar posibles contagios a sus compañeros.

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre moderada a las 24-48 horas (37,7°-38,8°) que puede prolongarse durante días.
- Exantema maculopapular o manchas que duran horas y evolucionan en 5-8 días en vesículas, pústulas y costras que producen picor progresivo y se expanden rápidamente.
- Suele aparecer primero en cabeza, cara y tronco superior y se extienden hacia el resto del cuerpo.
- Puede provocar dolor de cabeza y tos.

Los primeros síntomas aparecen a los 14-16 días después del contagio, pero puede manifestarse a unos diez días del contagio o después, a los 21 días. **Durante estos días en que el niño está incubando la enfermedad, no acusa ningún malestar.**

Si su hija/o tienen alguno de estos síntomas, debe abstenerse de venir al colegio y acudir de a su pediatra, para que confirme o descarte diagnóstico.

La posibilidad de contagio va **desde 2 días antes de la aparición del exantema hasta la formación de las costras**, pero el alumno no debería regresar al colegio hasta transcurridos siete días desde la aparición del exantema sobre la piel ó confirmación de su pediatra.

¿Cómo se transmite? (de persona a persona)

- 1- **Por vía aérea**, al hablar, tos, estornudos, o contacto con liquido vesicular de las lesiones cutáneas de un caso de varicela o herpes de zoster.
- 2- **Por contacto directo** con el líquido vesicular o secreciones respiratorias.
- 3- **Por contacto indirecto**, es decir contacto con ropa u objetos recién contaminados por dichas secreciones o liquido vesicular.

Del 1-5 día las manchas o máculas pican mucho, y **del 6 a 9 día** las ampollas se rompen y dejan unos pequeños cráteres con costras amarillentas o rojizas, que se caen unos días después, dejando una marca que tiende a desaparecer al cabo de 6-12 meses. **A partir del día 10** el niño ya vuelve a la normalidad, pero las costras pueden permanecer hasta dos semanas desde su aparición.

Complicaciones de la varicela

- Si el niño se rasca con las uñas sucias, se puede producir una **sobreinfección bacteriana** que podría requerir tratamiento antibiótico. Las ampollas se vuelven purulentas y pueden dejar cicatrices permanentes.
- En raras ocasiones puede dar lugar a otras complicaciones como **neumonía, miocarditis, miositis, encefalitis o una inflamación de la médula**. [Extremar vigilancia en niños con problemas respiratorios](#)

Recomendaciones y prevención La mejor forma de prevenir contagio es la **vacunación**.

Cortar las uñas y evitar que se rasquen, mantener una higiene permanente de su entorno en casa para prevenir contagio a hermanos.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES BRONQUIALES

Las enfermedades que afectan a vías respiratorias son más frecuentes en otoño y en invierno, son principalmente gripe, bronquitis, catarros, neumonía y bronquiolitis.

Es muy importante la prevención ya que aproximadamente el 10% de los niños menores de dos años son propensos a contraer alguna de esas enfermedades. Para ello detallamos a continuación una serie de consejos que pueden ser útiles para prevenirlas.

colegio **hélicon**

1. No fumar en presencia del niño
2. Humidificar en casa es muy beneficioso, invertir en un humidificador es muy recomendable, si ultrasónico mejor, pues en verano también se puede utilizar sin dar calor. Solo como medida preventiva, cuando tienen la patología no se debe utilizar sin recomendación médica.
3. Beber mucha agua. Aumentar el consumo de líquidos es fundamental.
4. No abriganles más de lo necesario. No sobrecargar de ropa, a veces ir tan abrigados hacen que los patógenos crezcan mucho más rápido y sea peor su eliminación.
5. Ventilar a diario la casa, mínimo durante 10 minutos. Si son alérgicos al polen, consultar las horas más adecuadas para hacerlo en cada época del año.
6. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
7. Comer sano. Aumentar en la dieta verduras y frutas, sobre todo alimentos ricos en **vitaminas C y A**. Recuerde que deben desayunar adecuadamente, es la comida más importante del día.
8. Higiene. Lavado de manos muy frecuente, tanto de niños como de adultos.
9. Vacunas al día. Mantener al día el calendario de vacunación en la mejor prevención.
10. Mocos fuera, Mantener limpias las vías respiratorias, en caso de los más pequeños puede ser preciso lavados nasales con suero fisiológico y en el caso de los niños y mayores con agua de mar o suero fisiológico. Los mocos son un mecanismo natural de eliminación.
11. Mejor el codo que la mano, Es muy importante enseñar a nuestros hijos a evitar el contagio, tapándose la boca al toser y estornudar y no limpiarse los mocos con la mano. Por ello es esencial la educación para la salud.
12. Recuerde cuando es prudente que el alumno se quede en casa, no sólo por el bien de éste, sino también por el de sus compañeros y del personal del centro. Acuda antes a su médico si sospecha de algún problema.



PADRES Y TUTORES



Con estas medidas no estamos eliminando completamente la posibilidad de enfermarse por estas patologías, pero sí que ayudaremos a la conservación de la salud de nuestros hijos.

¿SUMAMOS SALUD?

VUELTA AL COLE

'CHECK LIST'

Como cada año queremos recordarles algunos consejos y pautas a seguir.

PADRES Y TUTORES

1. Complete y actualice en **SNAPPP** la información de la FICHA DE SALUD de su(s) hijo/tutelado para garantizar la confidencialidad y seguridad, ya que el personal sanitario del colegio debe disponer de toda la información necesaria. Si no tiene acceso póngase en contacto con su enfermera escolar o secretaria para que le informe. www.snapp.care
2. Revise si tiene las vacunas al día. En este [link](#) podrá ver el **CALENDARIO por CC.AA.**
3. Establezca un horario para irse a la cama y así asegurar un adecuado descanso.
4. Recuerde que deben desayunar adecuadamente, es la comida más importante del día.
5. Preste atención a la vestimenta que sea adecuada y cómoda.
6. Mantenga una comunicación fluida con ellos para garantizar que su estancia en el colegio es satisfactoria, si surge cualquier preocupación, póngase inmediatamente en contacto con el colegio.
7. Involúcrese en la Educación para la Salud, el seguir hábitos saludables en casa es el mejor refuerzo e inversión en el futuro saludable de sus hijos. Alimentación, higiene de manos, horas frente a pantallas, no fumar en su presencia...si quiere puede seguirnos en rr.ss. donde publicamos recomendaciones y noticias de interés para la salud.
8. Revise la Política Escolar sobre uso de la enfermería y prevención, recuerde que debe seguir las pautas sobre autorizaciones y consentimientos a la enfermería escolar para poder administrar un medicamento en el colegio.
9. Recuerde cuando es prudente que el alumno se quede en casa, no sólo por el bien de éste, sino por también por el de sus compañeros y del personal del centro. Acuda antes a su médico si sospecha de algún problema.



Si su hijo tiene algún problema de salud:

10. Asegúrese que el colegio y su enfermera/o estén al tanto, si lo desea puede además subir esta información y documentación en SNAPP y solicitar una entrevista personal, para asegurarnos que tenemos toda la información necesaria.
11. Recuerde facilitar la medicación de emergencia específica, si es el caso, y en un buen estado de conservación, adjuntando receta, prescripción y otros en SNAPP o en mano.
12. Revise el Plan de Cuidados específico del alumno si es necesario, con el colegio y servicio sanitario para que podamos garantizar entre todos su seguridad y adecuado cuidado durante su estancia en el colegio.

Si presenta algún síntoma acuda lo antes posible al médico o pediatra y siempre antes de llevarle al colegio, evite la automedicación. Entendemos que es difícil compaginar el dejar el niño en casa con sus otras obligaciones, pero muchas veces es causa de empeoramiento además poner en riesgo a otros niños.

¿SUMAMOS SALUD?

CONJUNTIVITIS

Denominada así a cualquier inflamación y coloración roja del ojo. Sin embargo, hay otras enfermedades que producen enrojecimiento del ojo, como la queratitis, uveítis o glaucoma, por lo que ante sospecha, siempre acudir al médico o especialista para su diagnóstico y pautas a seguir.

¿Qué es? Es la inflamación de la conjuntiva (membrana mucosa que recubre la superficie interna de los párpados y de la esclerótica anterior) de uno o ambos ojos debido a la presencia de agentes infecciosos, alérgicos, tóxicos o mecánicos.

Síntomas El más frecuente es el enrojecimiento de la conjuntiva, especialmente en los bordes de los ojos. Además, se puede acompañar de lagrimeo excesivo, picor, sensación de cuerpo extraño (sensación de arenilla) y de secreción espesa y amarillenta (pus o legañas) e hipersensibilidad a la luz. Igualmente, puede haber presencia de síntomas generales o catarrales. Enrojecimiento del ojo afectado, o de ambos



Tipos

La bacteriana. Muy frecuente y **altamente contagiosa**, está causada por bacterias que genera secreción amarillenta (pus). **Tiene tratamiento con antibióticos**, que bajo control y prescripción facultativa, hará que los síntomas desaparezcan en dos o tres días y se complete entre 7 y 10 días aproximadamente. El tratamiento consiste en la aplicación de gotas a varias veces al día. Es recomendable limpiar secreciones frecuentemente, mediante el uso de gasas limpias empapadas en suero fisiológico y lavado de manos riguroso.

Vírica. También muy frecuente en épocas de invierno, es **contagiosa** y se puede producir por el mismo virus que causa el resfriado común. **No tiene tratamiento**, sólo podemos utilizar compresas mojadas en suero fisiológico frío para paliar síntomas y hacer lavados. En caso de dudas, sólo el diagnóstico por cultivo puede concluir si es bacteriana.

Irritativa. Es causada por humo, cuerpos extraños, intensidad lumínica, falta de lubricación ocular o tras un periodo prolongado de visualización de pantallas, entre otras y **no es contagiosa**.

Alérgica. Es causada por alérgeno o irritante y **no es contagiosa**.

Los niños con conjuntivitis bacteriana diagnosticada no deberían acudir al colegio hasta pasadas 24 horas después de empezar el tratamiento

Otras recomendaciones:

En el caso de la conjuntivitis infecciosa existen varias medidas que se recomienda seguir para evitar o minimizar el riesgo de contagio:

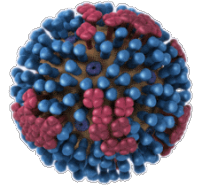
Evitar el contacto directo con los ojos y seguir las siguientes **medidas higiénicas**:

1. Lavarse las manos con frecuencia.
2. Evitar tocarse los ojos con las manos.
3. Cambiar las fundas de las almohadas con frecuencia.
4. No compartir los cosméticos de los ojos, toallas, ni pañuelos.
5. Utilizar y cuidar debidamente las lentes de contacto (evitando su uso mientras dure la irritación ocular).
6. Lavar los ojos con agua, suero fisiológico o con toallitas desechables destinadas específicamente para retirar la secreción producida.
7. Trate de no rascarse y consulte con el médico para instaurar el tratamiento adecuado.

GRIPLE



La gripe es una enfermedad respiratoria infecciosa aguda producida por un virus con una elevada capacidad de contagio de una persona a otra, que se presenta normalmente en invierno en forma de epidemia.



El "síndrome gripal" está causado por es el **Virus de la Influenza** en sus múltiples serotipos, cambiantes cada año, por lo que esta vacuna **debe actualizarse cada año**.

Síntomas:

Comienza con escalofríos y fiebre acompañados de dolor de cabeza, dolores musculares y articulares generalizados, cansancio y debilidad o malestar general, con congestión nasal, dolor de garganta y tos seca.

¿Es grave? La mayoría de la gente que se contagia, se recupera en menos de una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, puede complicarse sobre todo para pacientes con problemas respiratorios crónicos, diabéticos, ancianos o con afecciones cardíacas.

Los niños con síntomas deberán ir antes a su médico y seguir las recomendaciones **no debe acudir al colegio para evitar contagiar a compañeros**

¿Cómo y cuándo es contagiosa? Se contagia principalmente por vía aérea a través de las gotitas que se eliminan al hablar, toser o estornudar. También puede transmitirse por contacto directo, es decir, si tocamos superficies contaminadas como la mano un enfermo y posteriormente llevamos nuestra mano a la boca o a la nariz. El afectado puede contagiar entre las 24 horas antes del inicio de síntomas y hasta entre 5 y 7 días después. El periodo de incubación es de 1 a 7 días tras haberse infectado por el virus, aunque la media es de 3 y 4 días.



Para evitar contagiar a otros:

1. Al toser o estornudar tápate la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o cúbrete con el codo, **no con las manos**.
2. Lávate las manos después de toser o estornudar, y antes tocar a bebés o a otras personas u objetos que estos puedan luego tocar.
3. No acudas a lugares cerrados (trabajo, colegio o lugares públicos) para evitar contagiar a otras personas.

Si ya tienes gripe:

- Descansa, y bebe abundantes líquidos (agua, zumos, sopas..).
- Evita el consumo de tabaco o alcohol.
- Puedes usar medicación que mejore los síntomas (para bajar la fiebre).
- Los antibióticos **no mejoran los síntomas ni aceleran la curación** ya que no son efectivos frente a enfermedades producidas por virus.
- No dar aspirina a niños ni adolescentes.

La **ÚNICA** medida eficaz para prevenir la gripe es la **Vacunación**. La vacuna protege de la gripe que circula ese año, **NO protege de otras enfermedades víricas** como el resfriado común (catarro) etc...

Recomendaciones:

GRACIAS POR
COLABORAR

LOMBRICES o OXIUROS

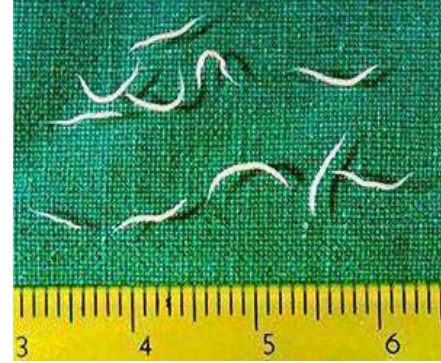
Son un problema frecuente en la infancia que se trata como un cuadro leve, sin complicaciones y que se cura rápidamente con un tratamiento y unas medidas, que pasaremos a explicar.

¿Qué son? Son unos gusanos, como hilos blancos que se mueven, llamados oxiuros que sólo infectan a los humanos. Son mucho más frecuentes en niños que en adultos aunque se contagian con mucha facilidad.

Su tamaño oscila entre 5-10 mm, son de color blanquecino, se encuentran en el intestino de las personas con esta infección.

Síntomas

- El síntoma principal es el prurito (picor) anal sobre todo por las noches.
- En las niñas pueden llegar a la vagina y producir irritación y molestias en la zona vulvar.
- Otros síntomas derivados del picor son irritabilidad, nerviosismo, despertares nocturnos y pesadillas.



¿Cómo se contagia? **Al ingerir los huevos de estos gusanos.** Las personas con oxiuros por el rascado llevan huevos en las manos (sobre todo debajo de las uñas) y las diseminan por todo aquello que tocan, y pueden permanecer durante días en ropa interior, toallas, pijamas, sábanas, alimentos, juguetes, móvil, teclados de ordenador, etc...y así los huevos se dispersan y si alguien, sin darse cuenta, los ingiere cogerá la infección. Los huevos al llegar al intestino delgado se convierten en larvas y en uno o dos meses ya en intestino grueso son gusanos adultos capaces de reproducirse.

La hembra migra por las noches a poner sus huevos (donde habitan las larvas) a los pliegues del ano donde produce picor e irritación, por lo que puede incluso que sea visible. Esto ocurre sobre todo cuando el niño está más dormido (quieto) por lo que es frecuente que provoque despertares a media noche.

Tratamiento. Es un tratamiento muy sencillo y eficaz basado en la toma de un medicamento antiparasitario que elimina el parásito. Se precisan dos dosis separadas 2 semanas ya que este tratamiento elimina el oxiuro pero no los huevos. Para aliviar el picor se puede tomar un antihistamínico y para la irritación local se pueden aplicar cremas protectoras. **Es conveniente que reciban tratamiento todas las personas que conviven con el niño en el hogar.**

¿Qué medidas de precaución?

El **lavado de manos y uñas** muy frecuentemente, y cortar uñas.

Usar pijamas cerrados que dificulten el rascado nocturno.

Lavar con agua caliente la ropa de cama y baño sin sacudirla previamente para evitar la diseminación de los huevos.

También es muy importante **no compartir objetos que pueden estar previamente contaminados** por el tacto.

MONONUCLEOSIS

Ante la confirmación de un caso de mononucleosis queremos informar acerca de la enfermedad y tomar medidas de precaución.

¿Qué es? Es una infección viral que causa fiebre, dolor de garganta e inflamación de los ganglios linfáticos, con mayor frecuencia en el cuello. La mononucleosis generalmente está ligada al virus de Epstein-Barr (EBV). En raras ocasiones, puede ser ocasionada por otros virus como el citomegalovirus (CMV)

- Síntomas**
- Somnolencia
 - Fiebre
 - Molestia general, intranquilidad o sensación general de enfermedad
 - Inapetencia
 - Rigidez o dolores musculares
 - Erupción cutánea
 - Dolor de garganta
 - Inflamación de los ganglios linfáticos, casi siempre en el cuello y la axila



¿Cómo se contagia y cuál es el tratamiento?

La mononucleosis a menudo se propaga por medio de la saliva y el contacto cercano. Se conoce como la "**enfermedad del beso**" y se presenta con más frecuencia en personas entre los 15 y 17 años de edad, pero la infección puede desarrollarse a cualquier edad.

El tratamiento es básicamente para paliar los síntomas, el médico hará las pruebas complementarias pertinentes para diagnosticar la patología y aconsejará el tratamiento oportuno para cada caso.

¿Qué medidas de precaución?

El **lavado de manos** es muy importante para no contraer esta enfermedad, por lo que recomendamos lavárselas muy frecuentemente.

También es muy importante **no compartir objetos que pueden estar previamente contaminados por la saliva.**

BENEFICIOS DEL MASAJE CON TU BEBÉ

Interacción

- Favorece dar y recibir con generosidad y respeto
- Fomenta la comunicación con el exterior
- Estrecha los vínculos afectivos seguros
- Proporciona seguridad y confianza
- Ayuda a conocer su propio cuerpo. Facilita la integración del esquema corporal



Relajación

- Favorece la relajación
- Facilita un sueño profundo y de mejor calidad
- Potencia el desarrollo del sistema nervioso. Facilita el proceso de mielinización
- Tiene un efecto relajante y tonifica la musculatura
- Los masajes colaboran en el aprendizaje de ritmos y horarios



Estimulación temprana

- Sistema inmunológico
- Beneficia al aparato digestivo. Ayuda a calmar los cólicos
- Contribuye a desarrollar el aparato respiratorio. Equilibra los niveles de oxígeno
- Favorece el funcionamiento del sistema endocrino. Reduce las hormonas causantes del estrés y ayuda a generar hormonas del placer (oxitocina)
- Fortalece su sistema inmunológico
- Les ayuda a conocer su propio cuerpo
- Facilita la integración del esquema corporal

Alivio

- Contribuye a desarrollar el aparato respiratorio.
- Equilibra los niveles de oxígeno
- Ayuda a aliviar cólicos, estreñimiento y pequeñas incomodidades
- Contribuye a aumentar su autoestima
- Ayuda a liberar las tensiones, tanto físicas como emocionales
- Facilita la expresión de sus sentimientos ofreciéndole soporte y contención



GUIA PRÁCTICA PARA EL MASAJE

Consideraciones previas

- ✔ Duración máxima de 15 minutos
- ✔ Preferiblemente después del baño, que no esté dormido, cansado o con hambre.
- ✔ Utilizar pequeñas cantidades de cremas o aceites específicos para piel de bebé.
- ✔ Que te vea la cara y escuche
- ✔ NO utilices cremas sobre zonas irritadas o detén el masaje si ves que la zona se enrojece.
- ✔ Limpia y caliéntate las manos y la crema antes frotando tus manos en ellas, retira anillos y pulseras.
- ✔ Crea un ambiente seguro y relajado; música, temperatura correcta, etc.
- ✔ Realízalo sobre una superficie plana.
- ✔ Ten a mano un pañal y toallitas.
- ✔ Incrementa gradualmente la presión de tus manos para evitar hacer cosquillas.

Cara



Los masajes de la cara pueden ayudar al bebé a aliviar la tensión acumulada al mamar o llorar y por las molestias de la dentición. Como los bebés imitan tus movimientos y expresiones, es un buen momento para miraros a los ojos y disfrutar de este ratito juntos. Dibuja pequeños círculos con la yema de los dedos alrededor de su mandíbula.

Pecho



Los masajes en el pecho pueden ayudar a aliviar los problemas de congestión. Con ambas manos en la parte central del pecho haz un movimiento hacia los laterales como si estuvieras alisando las páginas de un libro. Sin interrumpir el contacto visual con él, desliza las manos hacia abajo, haz un círculo o corazón invertido y vuelve al centro.

Cruzar-Cruzar-Cruzar-Abrir Cruza los brazos del bebé sobre su pecho tres veces, alternando el brazo que queda encima. Después estira con suavidad los brazos hacia los lados. El ritmo es el siguiente: cruzar-cruzar-cruzar-abrir. Repetir.

I Love U



Excelente para favorecer la eliminación de gases.

Comienza por colocar una mano sobre su barriguita. "I" Con la mano derecha, haz un único movimiento descendente en la parte izquierda de la barriguita del bebé (tu derecha).

"L"ove: Realiza una «L» lateral, desde la derecha hacia el lado izquierdo del niño y después, realiza un movimiento de

"U" invertida, desde la parte inferior derecha del bebé hacia arriba y luego en horizontal y hacia abajo en la parte izquierda de la barriguita. Repítelo «te quiero» mientras haces esos movimientos.

Espalda



Además de relajar, los masajes en la espalda pueden reforzar el cuello, los hombros y los brazos cuando el bebé levanta la cabeza.

Existen muchas formas distintas de colocar al bebé para que le empiece a gustar estar boca abajo. Con el bebé boca abajo, empieza colocando las dos manos juntas en la parte superior de la espalda, formando un ángulo recto con la columna. Mueve las manos hacia delante y hacia atrás, cada una en un sentido, bajando por la espalda hasta las nalgas, subiendo a continuación hasta los hombros y volviendo a bajar. A continuación, realiza un movimiento descendente desde el cuello hasta los pies del bebé.

Si el bebé quiere permanecer sentado, puedes adaptar el masaje a esta posición. Esta postura le ayuda a prepararse para permanecer sentado sin ayuda y fortalece los músculos de la espalda. También puede convertirse en un hábito relajante antes de irse a la cama. Baja desde el cuello hasta las nalgas, primero con una mano y luego con la otra. Es posible que el bebé quiera jugar con algún juguete mientras le das el masaje.



Manos, piernas y pies



PIERNAS: Frota la pierna con las manos, desde el muslo hasta el tobillo. Si el bebé tiene las piernas más largas, adapta el movimiento y ve de la rodilla al tobillo.

PIES: Entre tus dedos pulgar e índice, presiona y gira suavemente cada uno de los dedos del pie. Con un pulgar y luego con el otro, acaricia la parte superior del pie, desde los dedos hasta el tobillo. Repite ese movimiento varias veces.

MANOS: Esta técnica de masaje es estupenda para enseñar a tu bebé a relajar las manos. Ábrele la manita con las yemas de los dedos pulgares, masajea cada dedito entre tu pulgar y tu índice, y termina acariciando el dorso de la mano desde la muñeca hasta las yemas de los dedos.



En caso de duda consulta siempre con tu pediatra o médico de cabecera

¿SUMAMOS SALUD?

Enfermería escolar especializada

www.schoolnurses.es

SCHOOL
NURSES

PEDICULOSIS

(PIOJOS)



¿Qué son? Los piojos son pequeños insectos sin alas de color marrón grisáceo, que se localizan en el cabello. La hembra adulta deposita los huevos (liendres) en el cuero cabelludo, fijándolos fuertemente a la raíz del pelo. Las liendres se abren a los 5/10 días, dando lugar a las larvas que en dos semanas llegan al estado adulto, con la posibilidad de aparición de nuevos huevos.

No es un signo de mala higiene, ni que los niños sean sucios o poco cuidadosos, ya que una higiene meticulosa no previene la infestación.

Uno de los primeros síntomas y el más frecuente es el prurito o picor del cuero cabelludo aunque muchos niños están asintomáticos. El prurito puede **tardar de 4 a 6 semanas** en aparecer tras la primera infestación. La localización más frecuente son las regiones cerca de la nuca y detrás de las orejas. Los piojos prefieren el pelo limpio al sucio y el liso al rizado.

Podremos visualizarlos mejor en mojado que en seco.

La transmisión de la infestación es por contacto directo cabeza-cabeza, y en mucha menor medida por fómites (vestidos, peines, sombreros, ropa de la cama, objetos de uso personal), pero **los piojos no saltan, ni vuelan, ni nadan** por tanto no se transmiten por compartir el espacio o en la piscina.



Si descubrimos liendres o piojos debemos realizar el siguiente tratamiento;

- 1. Tratamientos con PERMETRINA o lociones** cada producto tiene unas características y una manera propia de ser utilizado, es importante leer el etiquetado y seguir las instrucciones. Solo se deben usar en el caso de que se confirme la existencia de piojos, ya que su mal uso puede crear resistencias que obliguen a utilizar productos más tóxicos o potentes. EN NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS NO SE RECOMIENDA EL USO DE PEDICULICIDAS, por lo que se recomienda la eliminación de los piojos y las liendres con la lendrera y de forma manual.
- 2. Pasar la LENDRERA**, desde raíz a las puntas, con pelo húmedo y limpiando la Lendrera con agua caliente cada vez que se pase. Se repetirá todas las veces que sean necesarias. **La Lendrera deberá ser metálica y de púas estrechas**. Se volverá a repetir esta operación 12-14 horas después de la primera pasada. Aunque pasados unos días observen que ya no quedan liendres, se recomienda continuar peinando el pelo con la Lendrera durante dos semanas más.
- 3. Lavado** de sábanas, peines, bufandas, gorros, gomas del pelo, cintas en agua caliente a 60°C. Es útil añadir en último aclarado un poco de vinagre, así como planchar costuras y dobladillos a alta temperatura.
- 4. Repetir** todo el proceso una semana después del primero o si sigue teniendo síntomas, para asegurar la eliminación total.



MAY 2018

Hepatitis A

¿Qué es la hepatitis A?

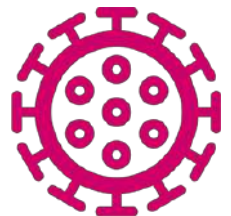
La hepatitis A es una enfermedad del hígado causada por un virus. La mayoría de los niños desarrollan la enfermedad de forma benigna o sin ninguna sintomatología. Las formas graves de la enfermedad son muy poco frecuentes y afecta principalmente a casos aislados.

No tiene tratamiento, y suele curar despacio pero completamente.

¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis A?

La mayoría de los niños desarrollan la enfermedad de forma benigna o sin ningún síntoma, sobre todo los niños menores de 6 años. Los síntomas pueden incluir lo siguiente:

- Fiebre
- Pérdida de apetito
- Cansancio y malestar general
- Dolor de estómago
- Náuseas y vómitos
- Orina oscura y excrementos blanquecinos
- Piel y ojos amarillos



Si Ud. o su hijo tienen alguno de estos síntomas, debe abstenerse de venir al colegio y acudir de a su pediatra o médico de cabecera.

Los niños con Hepatitis A, pueden regresar al colegio cuando se encuentren bien, no tengan fiebre y haya pasado al menos una semana desde el inicio de la enfermedad.

¿Cómo se transmite la Hepatitis A?

El virus de la hepatitis A se encuentra en el excremento de las personas que tiene el virus. Se transmite de persona a persona por contacto con personal cercano, con objetos o alimentos contaminados si entran en contacto con la boca.

La enfermedad contagia aproximadamente quince días antes de manifestar los síntomas, y una semana después deja de ser contagioso.

Recomendaciones

La mejor forma de prevenir la hepatitis A es extremar las medidas higiénicas lavándose las manos a menudo, sobre todo después de ir al inodoro y antes de comer. Además, las personas que sospechen estar pasando una hepatitis A no deben manipular alimentos.

Encontrareis más información en el siguiente enlace:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs328/es/index.html>

Atentamente

Servicio de Enfermería Escolar.