

GUÍA DE AYUDA PARA CENTROS DOCENTES

Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes
Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares

CONSEJOS SOBRE HIGIENE Y PREVENCIÓN

¿Qué hay que saber?

Las infecciones forman parte del desarrollo normal del niño, permiten que se activen sus defensas y mejore con el tiempo su sistema inmunitario.

La mayoría de estos procesos son banales y producidos por virus. Suele tratarse de infecciones respiratorias (catarros, otitis, dolores de garganta y bronquitis) y/o diarreas.

Muchas veces es difícil controlar su contagio. Algunas de estas infecciones se transmiten días antes de dar los primeros síntomas, en el periodo de incubación. A esto añadimos la frecuencia con la que los niños interactúan entre ellos (comparten juguetes, balones, cuentos...) y presentan secreciones (mocos, saliva...).

Existen **cuatro formas de contagio** de las infecciones:

- Por **vía fecal-oral**: los microbios se eliminan por las heces y el contagio se produce al ingerirlos. Esto ocurre habitualmente en las infecciones que cursan con diarrea y en la hepatitis A.
- Por **vía respiratoria**: al toser, estornudar o hablar se expulsan al aire gérmenes que pueden ser inhalados por los demás. Ejemplos: infecciones respiratorias, varicela, sarampión, meningitis, tuberculosis
- Por **contacto con la piel**: de persona a persona o a través de objetos que se comparten. Así ocurre con los piojos, la sarna o las infecciones de la piel.
- Por **contacto con líquidos orgánicos** (sangre, orina, saliva).

Los niños tienen **más riesgo de contagio** de cualquier proceso infeccioso cuanto menor sea su edad, por su inmadurez inmunológica y por sus “medidas higiénicas deficientes” (no se lavan las manos, no controlan la salivación, comparten juguetes u objetos sucios, no se cubren al toser).

Un buen **aprendizaje de estas medidas higiénicas** evita el contagio de muchas infecciones y no sería precisa la exclusión del centro escolar durante el proceso infeccioso leve.

¿Cómo evitar los contagios?

- Procurar que el número de niños esté adaptado a las dimensiones del aula.
- Mantener una buena higiene en las instalaciones (lavabos, zona de cocina...) y una adecuada ventilación.
- Lavar a menudo de los juguetes y objetos de uso común (paños de cocina, toallas, ropa de abrigo...).
- Promover el hábito de lavado de manos (con agua y jabón) en los educadores y en los niños. Especialmente antes y después de manipular alimentos y salir del servicio.
- Mentalizar a los padres para que no lleven sus hijos al colegio cuando padezcan infecciones que precisen periodos de aislamiento según el consejo de su pediatra.

- Verificar que tanto los niños como los cuidadores están correctamente vacunados.

La vacunación es la mejor manera de prevenir algunas enfermedades contagiosas.

- Efectuar la limpieza de moco y saliva con papel desechable. Enseñar al niño a cubrirse la boca al toser.
- Comunicar a los padres cualquier brote infeccioso que ocurra en el colegio.
- Si un niño se pone enfermo estando allí, debería existir la posibilidad de aislarlo de los demás hasta que su familia lo recoja.

No hay un documento oficial que enumere las infecciones, virus o enfermedades por las que un niño no puede ir al colegio. Se deben seguir las recomendaciones de los pediatras.

Se recomienda que los niños no asistan al colegio cuando la enfermedad les impide seguir cómodamente las actividades del centro, cuando necesiten más atención de la que el personal del centro puede proporcionar y cuando el niño contribuye a la propagación de esa enfermedad, sobre todo en un entorno de riesgo.

El sentido común debe dictar cuando los padres no deben llevar a sus hijos a la escuela, no solo por el riesgo de contagio (hay enfermedades que no son contagiosas) sino también por el bienestar del niño.

Procesos infecciosos y periodos de exclusión del centro escolar

Gastroenteritis (diarrea y/o vómitos)

Hasta 48 horas después de la última diarrea o vómito

En casos especiales (como Salmonella, Shigella o E. coli) se necesitará análisis de control de las heces.

Varicela

Hasta siete días después de iniciada la erupción o hasta que todas las lesiones estén en forma de costra.

Sarampión, rubeola y parotiditis

Hasta cinco días después del comienzo del exantema o de iniciada la inflamación de la parótida, en el caso de las paperas

Megaloeritema

Se llama “enfermedad de la bofetada” por el enrojecimiento de la cara. Cuando aparece el enrojecimiento, no suele ser contagiosa

Exantema súbito

La fiebre alta y el malestar general puede ser la causa de exclusión

Impétigo 24 horas después de iniciado el tratamiento antibiótico

Catarros cuando esté sin fiebre y sin dificultad respiratoria

El niño no debe acudir si tiene fiebre, dolor de oído, dificultad respiratoria o malestar, que indican complicación o gravedad

Gripe hasta la recuperación. Cuando esté sin fiebre y mejore el estado general

Amigdalitis estreptocócica (escarlatina) hasta 24 horas después de iniciado el tratamiento antibiótico.

Estomatitis (aftas orales) salvo que el niño se encuentre mal (no coma)

El síndrome mano-pie-boca es una estomatitis a la que se suman lesiones en manos y pies y no necesita exclusión

Conjuntivitis aguda: hasta 24 horas después de iniciado el tratamiento

Tosferina: hasta 5 días después de iniciado el tratamiento. Poco frecuente porque los niños están vacunados

No son motivos de exclusión:

- Otitis media.
- Conjuntivitis no purulenta.
- Erupciones sin fiebre.
- Niños con enfermedad infecciosa respiratoria leve o de probable etiología vírica (salvo si cumplen algunos de los criterios de exclusión), pues su transmisión se inicia algunos días antes de los síntomas. La excepción sería el virus respiratorio sincitial (VRS).
- Verrugas vulgares.
- Catarro si el niño no tiene fiebre ni dificultad respiratoria.

CONSEJOS SOBRE HIGIENE Y PREVENCIÓN

¿Qué hay que saber?

Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. La mayoría de las infecciones comunes (80%) se pueden transmitir a través de las manos.

El lavado de manos es algo fácil de hacer. Se debe hacer en todos los lugares, desde la casa propia, el sitio de trabajo, hasta los centros de atención infantiles y colegios, y los hospitales. Las manos limpias pueden evitar que los microbios pasen de una persona a otra y a toda la comunidad.

Cuando los niños ya son suficientemente grandes para ir solos al baño, también lo son para aprender a lavarse las manos. Los niños aprenden en gran parte por imitación, viendo a sus mayores cómo hacen las cosas.

Cuándo hay que lavarse las manos

- Antes de las comidas o de beber.
- Antes de alimentar a los niños, sea lactancia artificial o materna.
- Antes y después de preparar la comida, sobre todo cuando se manipulan alimentos crudos.
- Después de usar el baño o de ayudar a un niño a ir al baño.
- Antes y después de cambiar pañales.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.
- Antes y después de estar con una persona enferma.
- Antes y después de curar una herida.
- Después de jugar con juguetes o tocar objetos que se han compartido con otros niños.
- Después de tocar a una mascota o tener contacto con sus desperdicios.
- Después de jugar en el suelo, arena, césped u otras superficies que puedan estar sucias.
- Después de tocar basura.

Cómo se deben lavar las manos:

- Se debe usar agua y jabón. Si solo se utiliza agua no se eliminan los microbios.
 - Después de mojar las manos se aplicará el jabón.
 - Deben frotarse las manos durante al menos unos 20 segundos (se les puede decir a los niños que canten “cumpleaños feliz” para conseguirlo). No hay que olvidar frotar las uñas y las yemas de los dedos. Aquí están la mayor parte de las bacterias.
 -
- Después se enjuagan las manos durante diez segundos con agua abundante y se secan con papel desechable (es lo más recomendable).

Ver PDF de OMS acerca del procedimiento de Higiene de mano.

Dra. Nora Ruggieri Rodríguez
Responsable telemedicina HM Nens

Barcelona , marzo 2020