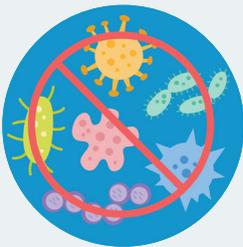


Guía del visitador del hogar para ayudar a las familias a reducir la propagación de enfermedades



Los visitadores del hogar se encuentran en una posición única para apoyar la salud de los niños y el bienestar de la familia. Hay muchos momentos cotidianos en los que se puede hablar de salud con las familias. Estas conversaciones pueden respaldar las actividades del currículo de visitas al hogar y ayudar a las familias a alcanzar sus metas de bienestar.

Use este recurso para:



Aprender

sobre los gérmenes y los comportamientos saludables para reducir la propagación de gérmenes que pueden causar enfermedades.



Considerar

cuándo y cómo compartir información de salud con las familias durante las visitas al hogar.



Comprender

cómo hablar de medidas sencillas y cómo modelarlas para que las familias reduzcan la propagación de enfermedades en el hogar.

Datos importantes sobre los gérmenes y la prevención de enfermedades

Recuerde que:

- Los gérmenes son parte de la vida diaria. Algunos son buenos y ayudan al cuerpo, y otros hacen que nos enfermemos.
- Los gérmenes a menudo se conocen por las enfermedades que causan, como el resfriado común, la amigdalitis o la gripe.
- Los gérmenes están en todas partes y son tan pequeños que no podemos verlos. Reducir la cantidad de gérmenes que hay en las manos y en las superficies es la mejor manera de evitar la propagación de enfermedades.
- Los niños se contagian y propagan gérmenes fácilmente porque exploran usando sus sentidos, por ejemplo, tocando y metiéndose objetos en la boca.
- Debido a que los niños se contagian con muchos gérmenes, es normal que a menudo contraigan enfermedades leves.
- Los entornos no pueden estar libres de gérmenes. Pero hay medidas que pueden tomarse para mantener los gérmenes en concentraciones bajas y con menos probabilidades de enfermar a las personas.



Obtenga más información sobre los comportamientos saludables

Estos tres sencillos comportamientos pueden ayudar a todos a mantenerse saludables:

Lavarse las manos.



Cubrirse la boca cuando tosen o estornudan.



Limpiar las superficies.



Lavarse las manos.



Las investigaciones han demostrado que lavarse las manos previene hasta el 30 % de las enfermedades (en inglés). ¡Esto significa que estaremos sanos más días y faltaremos menos a la escuela o al trabajo! Las manos recogen los gérmenes de todo lo que tocan y luego los propagan. Los gérmenes de las manos pueden penetrar en el cuerpo y hacer que nos enfermemos. Tocar alimentos, o tocarse los ojos, la nariz, la boca o cualquier área del cuerpo donde la piel esté lesionada (p. ej., una cortada o una erupción) puede hacer que los gérmenes penetren en el cuerpo.

Cuando los comportamientos saludables son parte de una rutina diaria, es más probable que los adultos y los niños recuerden seguirlos.

Por ejemplo, lavarse las manos debe ser una parte regular de la rutina diaria de todos. Hay momentos en que es muy importante lavarse las manos, como por ejemplo:



Antes de comer, dar de comer a un niño o preparar alimentos. Esto evita que los gérmenes entren a la boca desde las manos.



Después de limpiar. Esto evita la propagación de gérmenes que pueden haber terminado en las manos.



Después de tocar saliva (p. ej., al darle de comer a un niño o comer), **mucosidad** (p. ej., al limpiarse la nariz con un pañuelo desechable), **fluidos corporales** (p. ej., al ir al baño, cambiar pañales), **alimentos, animales o basura**. Esto evita la propagación de los gérmenes que contienen estas sustancias.



Al entrar a una vivienda. Esto ayuda a evitar que traiga gérmenes de lugares públicos o del exterior.

Lavarse las manos con agua y jabón

Lavarse las manos con agua y jabón es siempre la mejor opción. Esto elimina la suciedad que se puede ver y los gérmenes que no se ven. Todo lo que se necesita es jabón y agua corriente limpia. [Lavarse bien las manos](#) (en inglés) es importante para eliminar los gérmenes que pueden hacer que nos enfermemos.

Para lavarse las manos:

1.



Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y agregue jabón.

2.



Frótese las manos para hacer espuma y restriéguelas bien. No olvide restregar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

3.



Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. Para tener idea del tiempo, puede tararear la canción "Feliz cumpleaños" dos veces.

4.



Enjuáguese las manos.

5.



Séqueselas con un secador de aire o con una toalla limpia.

Consejos para el uso del jabón

¡Para tener unas manos limpias hay que usar un jabón limpio! Los gérmenes pueden crecer en una pastilla de jabón si esta se deja sobre agua o no se enjuaga después de usarla. Enjuague la pastilla de jabón antes y después de usarla. Use jabón de manos regular para lavarse las manos. El jabón antibacteriano no es mejor para eliminar los gérmenes y puede dañar su salud y el medio ambiente.



Uso de desinfectante de manos

Ayude a las familias a entender cuándo y cómo usar el desinfectante de manos de manera segura. Se puede usar un desinfectante de manos si no hay jabón y agua corriente disponibles y las manos no se ven sucias. Vigile a los niños para asegurarse de que usen el [desinfectante de manos correctamente](#) (en inglés) y no se lo coman ni se lo froten en los ojos, la boca o alguna cortada.

Entre las cosas importantes que debe saber sobre el desinfectante de manos están:

- Es tóxico y puede incendiarse, así que guárdelo fuera del alcance y la vista de los niños.
- Es eficaz solo cuando tiene al menos un 60 % de alcohol.



Los bebés y los niños pequeños necesitan [ayuda para lavarse las manos](#) (en inglés)

- Para lavarle las manos a un bebé en un lavamanos, sosténgalo de manera segura con un brazo.
- Si el niño puede ponerse de pie, pero no puede lavarse las manos solo, ayúdelo a lavárselas.
- Coloque un banquito para que los niños pequeños puedan alcanzar el lavamanos de manera segura.



Cubrirse la boca cuando uno tose o estornuda.



Es menos probable que los gérmenes se propaguen por el aire o caigan en las superficies cuando uno se cubre la boca al toser o estornudar.

Para cubrirse al toser o estornudar, colóquese un pañuelo desechable sobre la boca y la nariz (asegúrese de tirarlo a la basura después). Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte interna del codo o sobre la manga de su ropa. Luego lávese las manos, independientemente de cómo se haya cubierto la nariz y la boca al toser o estornudar.

Limpieza de superficies



Los gérmenes se propagan a las superficies de diferentes maneras. Es buena idea que las familias entiendan que incluso las superficies que no parecen estar sucias deben limpiarse porque no podemos ver los gérmenes. Es importante limpiar bien todas las superficies, incluidos los juguetes u otros objetos que un niño pequeño pueda llevarse a la boca.

Algunos espacios suelen tener muchos gérmenes y deben limpiarse con regularidad. En el baño, usar el inodoro y cambiar pañales propaga los gérmenes de los fluidos corporales y las heces fecales. Estos gérmenes se propagan fácilmente a las manos, la parte para descargar el inodoro y los grifos. Lave las superficies del baño con regularidad para eliminar la mayoría de los gérmenes y evitar que se propaguen. Preste especial atención a las superficies y objetos que ha tocado una persona enferma. La limpieza a fondo puede ayudar a otros miembros de la familia a evitar contraer la misma enfermedad.

En la cocina, asegúrese de que los alimentos se preparen sobre superficies limpias. Recuerde que los gérmenes de los alimentos crudos pueden entrar en contacto con las superficies y los utensilios y hacer que las personas se enfermen. Después de preparar carne cruda, limpie cualquier cosa que haya tocado inmediatamente antes de usar esa superficie o utensilio para hacer cualquier otra cosa. Para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, [limpie las superficies, separe la carne de otros alimentos, cocine los alimentos a la temperatura adecuada y enfríe los alimentos almacenados](#) (en inglés).

Las etiquetas de los productos de limpieza pueden tener las palabras [“cleaning” \(limpieza\)](#), [“sanitizing” \(sanitización\)](#) y [“disinfecting” \(desinfección\)](#). Las tres significan cosas diferentes. Recuerde que:

- La **limpieza** elimina los gérmenes y la suciedad que se puede ver. El agua y el jabón limpian la mayoría de las superficies.
- La **sanitización** reduce los gérmenes a un número que es poco probable que cause enfermedades. Los sanitizantes pueden ser buenas opciones para limpiar las superficies donde se come (como una mesa o la bandeja de una silla para bebés) y para los juguetes que los niños se llevan a la boca.
- La **desinfección** elimina todos los gérmenes de las superficies. Puede usar desinfectantes en las mesas para cambiar pañales, en los inodoros y en los mostradores.

Para apoyar a las familias en el uso de productos de limpieza:

- Lean las etiquetas juntos y revisen las instrucciones.
- Cuando use productos de limpieza en superficies que se llevan a la boca o que están en contacto con alimentos, enjuague o limpie el área u objeto con agua corriente para eliminar cualquier producto químico.
- Guarde los productos de limpieza fuera del alcance de los niños. Algunos productos son peligrosos para los niños.

Dedique tiempo a tener “momentos para la salud” durante las visitas al hogar

Los “momentos para la salud” son oportunidades para compartir información y estrategias para reducir enfermedades. Puede aprovechar los momentos para la salud para conectar a las familias con el proveedor de atención médica de su hijo y trabajar juntos para promover la salud de su hijo. A continuación verá algunos ejemplos de momentos para la salud cotidianos en los que un visitador del hogar puede compartir estos comportamientos con las familias.

Momento para la salud: Cuando llega al hogar

Para iniciar la conversación, puede preguntar: “¿Le parece bien si me lavo las manos antes de comenzar a [insertar actividad]?”.

Comparta los siguientes mensajes con las familias:

- Las manos pueden propagar gérmenes y hacer que nos enfermemos y que otras personas también se enfermen.
- Lavarse las manos es importante para tener buena salud porque lo ayuda a deshacerse de los gérmenes que tiene en las manos.

Practique las siguientes estrategias para reducir enfermedades:

- Mientras se lava las manos, señale cómo usa agua y jabón para deshacerse de los gérmenes.
- Anime a la familia a que en ese momento también se lave las manos.

Ayude a las familias a convertir los comportamientos en hábitos

Comuníquelas a las familias lo que sabe sobre los gérmenes, cómo causan enfermedades y por qué los comportamientos saludables reducen la propagación de los gérmenes. Ayude a las familias a hacer que las conductas que reducen las enfermedades pasen a formar parte de su rutina diaria. Cuando las familias aprenden y hacen preguntas durante las visitas al hogar, eso puede ayudarlas a entender la información que su proveedor de atención médica les ha dado.

Es posible que los miembros de la familia necesiten su apoyo hasta que los comportamientos se conviertan en un hábito; es decir, hasta que toda la familia tenga ese comportamiento siempre. Con apoyo, los cuidadores podrán hacer cambios para apoyar el bienestar de su familia y el desarrollo saludable de los niños.

tareas pendientes

Lavarse las manos
Cubrirse la boca
cuando tosen
o estornudan.
Limpiar
las superficies.



Momento para la salud: preparar comida o guardar las compras del mercado

Para comenzar la conversación, puede decir:

- “Tengo información que me gusta compartir con las familias sobre el lavado de las frutas y verduras. ¿Le interesaría escucharla?”.
- “Me he dado cuenta de que muchas personas no saben que la carne cruda puede dejar gérmenes en el mostrador. ¿Este es un buen momento para compartir algunos pasos simples que se deben seguir cuando cocine o toque carne cruda?”.

Comparta los siguientes mensajes con las familias:

- Algunos alimentos, como las carnes crudas y algunas frutas y verduras, tienen gérmenes que pueden hacer que las personas se enfermen, sobre todo bebés, niños y personas y mujeres embarazadas.
- Lavar las superficies y los alimentos puede ayudar a evitarlo.

Practique las siguientes estrategias para reducir enfermedades:

- Prepare la carne separada de otros alimentos para evitar mezclar las bacterias de la carne cruda con alimentos que no se cocinarán, como las verduras.
- Lávese las manos después de tocar carne cruda.
- Limpie todos los mostradores, platos y utensilios que estén en contacto con la carne cruda.
- Lave las frutas y los vegetales
- Evite probar alimentos más de una vez con el mismo utensilio; hacerlo transfiere los gérmenes de la boca a la comida, y pueden llegar a otra persona. Si usa una cuchara o utensilio para probar la comida, déjelo a un lado o colóquelo en el fregadero para lavarlo.

Momento para la salud: cambiar el pañal del bebé o ayudar al niño a ir al baño

Para iniciar la conversación, puede decir: “Sé que hace todo lo posible para mantener a su hijo sano. Me gustaría compartir con usted algunos consejos de salud que puede usar cada vez que cambie un pañal o que ayude a su hijo a ir al baño. ¿Le parece bien si hablamos de eso ahora?”.

Comparta los siguientes mensajes con las familias:

- Los gérmenes pueden propagarse a través de las heces fecales y hacer que niños y adultos se enfermen.
- Lavarse las manos y limpiar las superficies puede ayudar a eliminar muchos gérmenes.

Practique las siguientes estrategias para reducir enfermedades:

- Lávese las manos y láveles las manos a su bebé con agua y jabón después de ir al baño, ayudar a un niño a ir al baño o cambiar un pañal.
- Cambie los pañales en una superficie que pueda limpiarse y que no se use para preparar alimentos.
- Limpie las superficies que use para cambiar pañales después de cambiarle el pañal a un niño.
- Limpie con regularidad las manijas del baño, los tiradores de las puertas y el grifo.

Momento para la salud en acción

Lenora, una visitadora del hogar, llega a visitar a Inez y a su hijo Javier. Javier se despierta de una siesta con mucosidad seca en la nariz y la mejilla. —Javier, ¿estás resfriado? —pregunta Lenora. Javier sonríe mientras su nariz sigue goteando. Inez dice que Javier está resfriado desde hace un par de días. Él está mejorando, pero ahora Inez se siente como si ella también estuviera resfriada. Lenora sabe que Inez está preocupada por la salud de la abuela de Javier, que vive con ellos. Le pregunta a Inez si alguien le ha explicado cómo cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar para que sea menos probable que otras personas se enfermen. Inez le pregunta a qué se refiere. Lenora le muestra a Inez un folleto de “Cubra su tos” en español. Y le explica que cubrirse la nariz con las manos puede propagar gérmenes y hacer que otras personas se enfermen. “Las manos lo tocan todo”, explica Lenora, “pero la parte superior del brazo es un lugar más seguro para dejar los gérmenes”. Inez responde: “Siempre me preguntaba por qué la gente hacía eso. ¡Probaremos a hacerlo!”



¡Celebre los comportamientos saludables cuando los vea!

Si ve que un cuidador se lava las manos después de cambiar el pañal de su hijo, diga algo como: “Me di cuenta de que se lavó las manos cuando terminó. Eso ayuda a que los gérmenes no se propaguen del pañal de su bebé a otros lugares”.

Momento para la salud: estornudar o toser

Para iniciar la conversación, puede decir: “Veo que usted (o su hijo) están enfermos hoy. Es aún más importante prestar atención a los gérmenes cuando alguien está enfermo. Me gustaría hablar sobre algunas cosas que tal vez usted quiera hacer para que los demás se mantengan saludables. ¿Le parece bien?”.

Comparta los siguientes mensajes con las familias:

- Al toser o estornudar, los gérmenes se propagan en el aire y en las superficies.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar reduce la propagación de gérmenes que pueden hacer que otras personas se enfermen.

Practique las siguientes estrategias para reducir enfermedades:

- Practiquen juntos cómo cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo. Recuerde lavarse las manos después.
- Recuérdeles a las familias que presten especial atención al lavado de las manos y a la limpieza cuando alguien en el hogar esté enfermo, sobre todo cuando las familias estén preparando alimentos.

Ideas para actividades de aprendizaje de "Momento para la salud"

Las actividades divertidas de aprendizaje pueden ayudar a las familias a entender por qué los comportamientos ayudan a prevenir enfermedades y a mantener a su familia sana. Hacer actividades recreativas con las familias es una manera fácil de modelar y practicar comportamientos.

Lavarse las manos puede ser divertido:

A la mayoría de los niños les encanta jugar en el agua. Como les gusta hacer burbujas con agua y jabón, lavarse las manos puede ser algo divertido. Mientras practican el lavado de las manos, los cuidadores pueden cantarles a los niños que se están lavando las manos o pedirles que se cuenten los dedos. Los niños mayores pueden cantar, hacer rimas, contar y practicar sus habilidades independientes.



Huellas de gérmenes: Use harina o maicena como si fueran "gérmenes". Espolvoree un poco de harina sobre una mesa. Pídale al niño o al cuidador que toque los "gérmenes" y que luego toque otros objetos para ver cómo se propagan:

- Pruebe con lo siguiente en el baño. Toque la parte para descargar el inodoro, el grifo, la bañera y otras partes.
- Pruebe con lo siguiente en la cocina. Toque el grifo, las manijas de los estantes y otras partes.
- Ayude a las familias a limpiar esas superficies después, modelando unas buenas prácticas de limpieza.

Estornudo con botella de atomizador:

Tome una botella con un atomizador y llénela de agua. Explique que el agua muestra cómo se propagan los gérmenes al estornudar o toser. Rocíe el agua (lejos de la cara de las personas) para mostrar cómo los estornudos envían gérmenes al aire que terminan en la mesa, los mostradores y el piso. Hable sobre por qué es importante cubrirse la boca y la nariz al toser, lavarse las manos y limpiar las superficies.



Comida imaginaria:

Lleve comida para jugar en la visita al hogar y haga una comida imaginaria con un niño pequeño o en edad preescolar y su cuidador. Luego hable sobre cómo lavarse las manos antes de comer ayuda a que el cuerpo esté saludable.

Juego con títeres:

Use un títere para mostrar cómo cubrirse la nariz y la boca al estornudar o toser. Con la voz del títere, diga lo siguiente: "Así es como me tapo la boca cuando estornudo o toso". Pregúntele al niño si quiere limpiarle la nariz al títere con el pañuelo desechable que usted trajo. Dígale que el títere debe lavarse las manos después de limpiarse o sonarse la nariz. También puede invitar al cuidador a practicar estos comportamientos porque los niños aprenden observando lo que hacen sus cuidadores.



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad
888-227-5125 • health@ecetta.info