

Jugá conmigo en San Juan

#22



**INCLUYE
NUEVAS TARJETAS
COLECCIONABLES**

con actividades para trabajar
habilidades que favorecen
el desarrollo de los más
pequeños de la casa.



Síndrome Urémico Hemolítico (SUH D+)

La importancia de conocer de qué se trata y cómo prevenirla.

El Síndrome Urémico Hemolítico (SUH D+) es una enfermedad endémica en la Argentina, país que tiene la mayor incidencia mundial. Es la segunda causa de Insuficiencia Renal Crónica en niños, de Diálisis (que es la forma de reemplazar la función de los riñones) y de Trasplante renal en edad pediátrica en nuestro país. Se trata de una enfermedad prevenible, transmitida por alimentos (ETA) contaminados por la bacteria *Escherichiacoli* y otras bacterias de menor frecuencia, productoras de Toxinas.

Es una enfermedad grave, caracterizada por daño agudo de los riñones (Insuficiencia renal aguda), asociado a alteraciones en las células de la sangre: trombocitopenia (reducción de plaquetas, necesarias para una adecuada coagulación) y anemia severa (causada por ruptura anormal de glóbulos rojos).

¿Cuál es la bacteria causante de la enfermedad?

Escherichiacoli es el nombre dado a una gran familia de bacterias. Aunque la mayoría son inofensivas, algunas variantes pueden enfermarnos, como las que producen una toxina llamada Shiga. Ésta puede causar una diarrea sanguinolenta que, usualmente se cura sola, pero que puede complicarse y desarrollar insuficiencia renal aguda en niños.

¿Cómo se transmite STEC, la bacteria causante de SUH?

Se transmite a través de los alimentos, el agua y de persona a persona por el contacto con las manos.

También puede transmitirse por el contacto directo con animales y su materia fecal, así como también por la contaminación en las aguas estancadas sin mantenimiento adecuados como las piletas /natatorios.

Si un niño o niña contrae la enfermedad, los profesionales de la salud formularán preguntas a sus padres o cuidadores sobre los alimentos que comieron y sobre las actividades que realizaron durante esos días, con el fin de conocer cuál fue la causa y prevenir nuevos casos.

¿Cuáles son los síntomas que presenta el SUH?

Se presenta a continuación de un cuadro de diarrea (generalmente con sangre), y puede acompañarse de palidez abrupta, fiebre, vómitos y dolor abdominal, disminución de la cantidad de orina y decaimiento, alteración del sensorio hasta convulsiones.

No se recomienda usar antibióticos en las diarreas. El uso de antibióticos sin indicación médica puede producir complicaciones y favorecer que aparezca el SUH.

Tampoco deben utilizarse bismuto, carbón, aspirinas o similares, antiespasmódicos, loperamida, ni probióticos en cuadros de diarrea aguda por el mismo motivo.

Ante un cuadro de diarrea con sangre, se debe consultar al pediatra inmediatamente.

¿Qué medidas de prevención pueden adoptarse?

1

Elegí comercios seguros para comprar alimentos. Evita comprar comida a los niños en comercios sin habilitación. Acordate que los niños son más vulnerables y corren mayor riesgo que los adultos ante la contaminación de los alimentos.

2

Cociné completamente las carnes, especialmente las preparaciones con carne picada (hamburguesas, empanadas, albóndigas, pastel de carne).

Para saber cuándo la cocción es completa: observá que no haya zonas rosadas en el interior y que los jugos sean claros. El color tiene que ser homogéneo, en especial en las preparaciones con carne picada.

3

Las carnes congeladas pueden cocinarse directamente cuando son piezas chicas, pero debe asegurarse su cocción completa.

4

Lávate las manos con abundante agua segura y jabón:

- Antes y después de preparar alimentos (sobre todo después de tocar carne cruda).
- Antes de preparar mamaderas y al alimentar al bebé.
- Luego de ir al baño, acompañar al niño al baño y después de cambiar pañales.
- Después de jugar o trabajar con animales.
- Lavá cuidadosamente frutas y verduras.
- Lavá las frutas, aunque luego vayas a pelarlas.
- Evita usar en niños las verduras trozadas que se venden en bandejitas a menos que vayas a cocinarlas muy bien.
- Lavá con abundante agua y detergente las tablas y utensilios que usaste para la carne cruda.
- Mantené limpios esponjas y trapos.
- Mantené las superficies limpias y desinfectadas.

5

Usá agua segura para beber y cocinar, lavar utensilios y recipientes utilizados en la preparación de alimentos.

Si tenés dudas, hervila durante 5 minutos o agrégale dos gotas de lavandina por cada litro de agua. Consérvala en recipiente estéril, con tapa.

6

Separá: para evitar la contaminación cruzada.

- Mantené las carnes crudas separadas de los alimentos cocidos y los listos para consumir.
- Al hacer las compras, separá la carne cruda del resto de los alimentos. Mantenela en bolsas herméticas, para evitar derrames de sus jugos.
- En la heladera, guardá las carnes en recipientes herméticos en los estantes inferiores. Colocá los alimentos que ya están cocidos y los listos para consumir en los estantes superiores.
- Al preparar los alimentos, utilizá diferentes tablas para picar y cortar carnes crudas, verduras y alimentos listos para consumir.
- Al servir la comida, utilizá fuentes, platos y utensilios que estén limpios. No utilices los mismos que usaste para carne cruda o verduras sin lavar.

Mantené la cadena de frío

Comprá alimentos en comercios que mantengan condiciones de higiene y que conserven los productos perecederos a temperaturas de refrigeración/congelación.

Otras prácticas seguras para cuidar a los niños

- Utilizá en sus comidas leche, quesos y jugos pasteurizados.
- Evitá dar a los niños chacinados, empanadas comprados en puestos callejeros o lugares no habilitados (no tienen control sanitarios).
- No lleves a los niños a la guardería o jardín, si tienen diarrea. Consultá al centro de salud y volvé a llevarlos al tener el alta.
- Evitá que niños con diarrea jueguen o se bañen en piletas o piletines con otros niños, aún con los pañales colocados.
- Asegurate de que los niños jueguen en piletas cloradas adecuadamente. Evitá que se bañen en zanjas o canales que puedan estar contaminados.
- Si el niño tiene diarrea con sangre o cualquiera de los síntomas descriptos, recordá consultar inmediatamente al centro de salud o al hospital.
- No deben usarse aguas residuales para regar los cultivos, bañarse, ni para dar de beber.

Dra. Ivana Moreira

Médica Nefróloga pediátrica,
servicio de nefrología
Hospital Guillermo Rawson





COLCHÓN DE ARVEJAS

Ingredientes:



Cazuela de arvejas



2 Tomates cortados en gajos



1 cebolla cortada en cubos



Zanahoria rallada

3 Huevos



Preparación en familia:

1. Reconstituir la Cazuela de arvejas como indica en el paquete, dejar consumir el líquido de cocción.
2. Agregar los vegetales, hasta que estén cocidos. Apagar el fuego.
3. Finalmente agregar los huevos y dejar que se cocine al vapor.

Las arvejas, las verduras y los huevos aportan proteínas.

RECUERDA
No dar carne molida a los niños menores de 5 años



Contá
conmigo
en San Juan

Jugá
conmigo
en San Juan

TARJETAS COLECCIONABLES EN LA REVISTA JUGÁ CONMIGO.

Las tarjetas coleccionables de la revista Jugá conmigo tienen como objetivo que las familias tengan recursos para jugar de una manera sencilla y en cualquier lugar. Principalmente facilitar espacios de juego entre los niños y sus cuidadores afianza el vínculo entre ellos y favorece la autoestima.

Las propuestas buscan desarrollar el lenguaje, las habilidades sociales, memoria, la motricidad fina y gruesa, entre otras.

Encontrarás 2 tipos de tarjetas: CONTÁ CONMIGO Y JUGÁ CONMIGO.

Contá conmigo invita a contar:

Hacen referencia a historias y cuentos, buscan estimular el lenguaje y ampliar el vocabulario. Fomentan la lectura de cuentos, la creatividad y la expresión verbal de las emociones.

Jugá Conmigo:

Estimula la percepción visual, la atención, la memoria, las nociones espaciales, de formas, de cantidad. Las actividades están pensadas para trabajar diferentes habilidades, desde lo cognitivo y lo motriz.

TODAS LAS PROPUESTAS ESTÁN DIRIGIDAS A LA FAMILIA, AL JUEGO COMPARTIDO DEL NIÑO CON EL ADULTO QUE LO CUIDA. ESTO FAVORECE EL VÍNCULO, LA EXPRESIÓN DEL AFECTO.

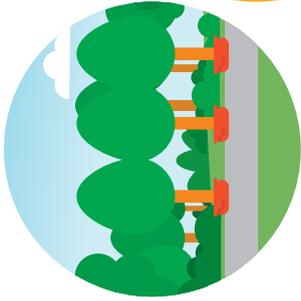
Son para recortar, se pueden plastificar para que duren más, con contac transparente o cinta adhesiva por delante y por detrás.

Las tarjetas coleccionables:

- Crean un ambiente agradable de compartir en familia.
- Ocupan muy poco espacio y puedes llevarla a donde quieras, por ejemplo para jugar en una sala de espera y evitar el uso de pantallas.
- Favorecen el desarrollo cognitivo.
- Fomentan la autoestima por el momento compartido en familia
- Favorecen el desarrollo verbal y la expresión oral.

INVENTO UN CUENTO

INVENTA UN CUENTO CON ESTAS IMÁGENES:



Contá
conmigo
en San Juan



ESCUCHO UN CUENTO

ESCUCHAR EL AUDIOCUENTO



UN PASEO EN PERRO

- ¿Qué hizo la langosta Martina?
- ¿Qué descubrió en esta aventura?
- ¿A qué jugaban los niños en el cuento?
- ¿A qué me gusta jugar a mí?

Contá
conmigo
en San Juan



SIENTO

NOMBRE
5 COSAS QUE
ME HACEN
FELIZ



Contá
conmigo
en San Juan



TE CUENTO

DIGO EN VOZ ALTA:

¿CUÁL ES MI ANIMAL PREFERIDO Y POR QUÉ ME GUSTA?

Lo dibujo con la ayuda de un adulto y
le pongo nombre.

Contá
conmigo
en San Juan



**Contá
conmigo**
en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan

JUGAMOS EN FAMILIA

A recortar y pegar!!!

Hacemos un sobre para guardar las tarjetas de Jugá Conmigo y Contá Conmigo. Lo guardamos para poder jugar en cualquier lugar.



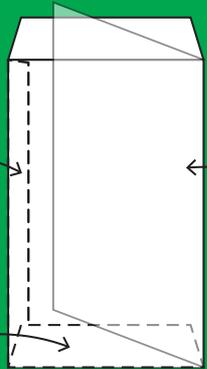
Contá conmigo en San Juan



1
Cortar en una cartulina

2
Doblar y colocar pegamento

3
Doblar y colocar pegamento



4
Doblar y pegar sobre las solapas

Jugá conmigo en San Juan

TESTIMONIOS Y CONSULTAS

“ Cuidemos a nuestros niños.

Te invitamos a que nos envíes tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

Consulta: Escuché que el síndrome urémico hemolítico es grave, ¿Es tan así?

El SUH D+, es una enfermedad que puede ser muy grave en niños sobre todo en menores de 5 años, culminando incluso con la muerte.

Es la segunda causa de trasplante renal en niños en nuestro país. El 1.5 al 5% de ellos fallece en la etapa aguda, el 60% se recupera totalmente, pero el 30-35% evoluciona a la enfermedad renal crónica en períodos variables necesitando un trasplante renal entre el 5 y 10 % de ellos

El SUH es una enfermedad prevenible. Se produce ante la falta de una adecuada higiene, a la existencia de frigoríficos clandestinos, a la inadecuada comercialización de la carne y producción de alimentos cárnicos, a la manipulación inadecuada de la carne picada y su cocción incompleta, a la falta de agua potable en muchos hogares y al inadecuado manejo de las excretas.

La consulta al pediatra debe ser inmediata y ante la sospecha clínica del diagnóstico el niño debe ser internado en observación o para iniciar su tratamiento. En caso de tener insuficiencia renal el único tratamiento utilizado es la diálisis peritoneal precoz.

Jugá
conmigo
en San Juan

#22



Cada vez que veas
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para
poder completar actividades, tener
nuevas propuestas, bajar material,
escuchar un audiocuento, etc.

COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gov.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN