

Jugá conmigo en San Juan

#32



UNA NUEVA VACUNA PARA PROTEGER A TU BEBÉ RECIÉN NACIDO

La bronquiolitis es una infección respiratoria aguda que ocurre con mayor frecuencia en los meses de otoño-invierno y afecta sobre todo a los menores de 1 año. Puede ser causada por distintos virus; el más común es el Virus Sincicial Respiratorio (VSR).

Este virus afecta las vías aéreas pequeñas (inflamación de los bronquiolos), provoca distintos grados de dificultad para respirar y se manifiesta en el bebé con agitación, tos, decaimiento, dificultad para alimentarse o dormir.

Al no existir tratamientos para el virus (no hay jarabes ni antibióticos), es fundamental controlar que el compromiso respiratorio no afecte la oxigenación normal y asegurarse de que el bebé pueda alimentarse e hidratarse lo suficientemente bien, pese a la dificultad respiratoria.

Los menores de 3 meses, prematuros y aquellos con problemas crónicos de salud (como las cardiopatías, las enfermedades pulmonares crónicas o el compromiso de la inmunidad) tienen más riesgo de presentar formas graves que requieran internación, inclusive en salas de terapia intensiva pediátrica.

Afortunadamente, desde el 1° de Marzo de 2024, contamos en nuestro país con una nueva vacuna para personas gestantes contra el Virus Sincicial Respiratorio, principal responsable de la bronquiolitis, la que se sumó al Calendario Nacional de Vacunación y co-

menzó a aplicarse, de forma gratuita y obligatoria, en todos los vacunatorios de la Argentina.

La inmunización debe administrarse entre las semanas 32 y 36 del embarazo. El objetivo es proteger contra la bronquiolitis a recién nacidos durante los primeros seis meses de vida.

La aplicación de esta vacuna es esencial para los recién nacidos, ya que al administrarse en las gestantes permite la transmisión de anticuerpos durante el embarazo y ofrece protección a los pequeños durante los primeros 6 meses de vida.

Se trata de una estrategia de vacunación estacional, entre los meses de marzo y julio inclusive y que NO requiere orden médica.

En la provincia de San Juan la vacuna contra el Virus Sincicial Respiratorio está disponible en los hospitales y centros de salud. Esta vacuna puede recibirse junto con las otras indicadas durante el embarazo: la antigripal (una dosis en cualquier trimestre de la gestación), contra el COVID-19 (una dosis en cualquier trimestre de la gestación), o con la triple bacteriana acelular (una dosis en cada embarazo, a partir de la semana de 20 de gestación).

Las vacunas son seguras. Las vacunas salvan vidas. Las vacunas protegen a toda la comunidad.

Si te vacunás, cuidás a tu bebé.

Dra Liliana Bertoni
Médica Pediatra Infectóloga





INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS BAJAS BRONQUIOLITIS

La Bronquiolitis es una enfermedad viral frecuente en los meses de invierno, afecta a los niños pequeños (hasta 2 años). Produce obstrucción de las vías aéreas pequeñas, generando dificultad para respirar.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- + Si el niño tiene menos de 1 mes de vida.
- + Si fue prematuro.
- + Si está desnutrido.
- + Si tiene una enfermedad cardíaca, respiratoria o neuromuscular.

¿Cuándo consultar al médico?

- + Si tiene fiebre (temperatura axilar mayor a 38°C).
- + Si se agita fácilmente, o tiene respiración ruidos con silbidos (sibilancia).
- + Si al respirar se le hunden las costillas.
- + Si tiene la piel azulada o muy pálida.

¿Cómo puede prevenirse?

- + Mantener al niño alejado de personas enfermas, con resfrío o fiebre.
- + Higienizar frecuentemente los juguetes y superficies que pueden estar contaminados.
- + Evitar el humo de cigarrillos en los hogares.
- + Ventilar los ambientes, mantener el aire puro y controlar el tiraje de estufas y braseros.
- + Mantener la lactancia materna.
- + Tener el calendario de vacunación **completo**.

NUNCA LES DES REMEDIOS CASEROS

**Seguí las indicaciones de tu pediatra.
El mejor tratamiento es la prevención.**

INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS BAJAS IRAB

El **resfrío** o la **tos** pueden convertirse en **bronquitis** o **neumonía**.

¿Qué son?

Las **enfermedades respiratorias** son infecciones que producen inflamación en los pulmones, bronquios, nariz, garganta y oídos de los niños. Estas enfermedades son provocadas por virus o bacterias.

En su mayoría, suelen ser leves

Tos, resfrío, anginas, otitis, laringitis, duran alrededor de una semana y por lo general no se necesitan antibióticos para su tratamiento.

En algunos casos, pueden ser graves.

Como **Bronquiolitis** y **Neumonía**.



¿Cómo se transmiten?

A través del contacto con gotitas de saliva de personas enfermas que al toser o estornudar no tapan su boca y también a través de las manos contaminadas por virus.

LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS SON MÁS SEVERAS EN NIÑOS PEQUEÑOS

La neumonía se puede prevenir

Las vacunas pueden ayudar

La neumonía es una infección pulmonar, causada generalmente por una bacteria o virus. A nivel mundial, la neumonía causa más muertes que cualquier otra enfermedad infecciosa. Sin embargo, en algunos casos se puede prevenir con vacunas y puede ser tratada con antibióticos o medicamentos antivirales.

La neumonía es una infección pulmonar que puede causar una enfermedad leve o grave en personas de todas las edades. Los síntomas de la neumonía incluyen: tos, fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, respiración rápida o falta de aire, escalofríos o dolor en el pecho. Ciertas personas tienen mayor probabilidad de contraer neumonía. Esto incluye, adultos de 65 años o mayores y niños menores de 5 años, especialmente los menores de 1 año de edad.

¿Hay niños con más riesgo?

- + Niños nacidos prematuros o de bajo peso
- + Niños que no reciben lactancia materna
- + Niños que viven en ambientes contaminados (especialmente humo de cigarrillo) o en condiciones de hacinamiento

Reduzca los riesgos

La neumonía se puede prevenir con vacunas. Adoptar buenas prácticas de higiene también puede prevenir las infecciones respiratorias. Esto incluye: **Lavar las manos con frecuencia, limpiar las superficies duras que se tocan con frecuencia (por ejemplo, picaportes) y toser o estornudar cubriéndose la boca con un pañuelo de papel, el codo o una manga.**

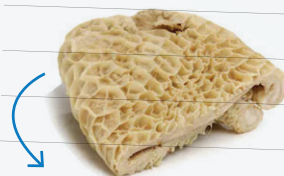
Además, puede reducir el riesgo de contraer neumonía limitando la exposición al humo de cigarrillo.



ESTOFADO DE MONDONGO



Ingredientes:



1 kg. de mondongo (panza de vaca)



1 kg. de papas



1 cebolla grande



Pimiento verde a elección



1 zanahoria chica



1 tomate rallado



50 gr. de arvejas natural (opcional)

Condimento a gusto: provenzal, pimienta, etc

Preparación en familia:

1. Hervir el mondongo 2 hs. Aproximadamente (eliminar el agua de la cocción y volver a llenar y agregar las verduras)
2. Cortar la cebolla, morrón en cubierto, rallar la mitad de la zanahoria y la otra mitad en rodajas.
3. Agregarle el mondongo hervido a las verduras. Agregarle el tomate cortado en cubitos, cortar las papas en trozos medianos a grandes y agregarlos dejar hervir hasta que se ablanden las papas.

Servir y Disfrutar...

En los controles de salud,
revisamos si tenemos el
calendario de vacunación
completo



TARJETAS COLECCIONABLES EN LA REVISTA JUGÁ CONMIGO.

Las tarjetas coleccionables **JUGÁ CONMIGO Y CONTÁ CONMIGO** pueden acompañarte a todos lados para que tengas opciones de juegos con tus pequeños, además de divertirse, aprendan jugando.

Las propuestas buscan estimular el lenguaje, la memoria, la atención, la orientación en el espacio, entre otras.

Es muy importante contar con alternativas que nos permitan alejarlos de las pantallas y jugar con otros niños o miembros de la familia.



SIENTO CALMA

¿Cuándo siento calma?

¿Cuándo no siento calma?



Contá conmigo en San Juan



ESCUCHO UN CUENTO

UN PASEO EN PERRO



Contá conmigo en San Juan



ANIMALES DE LA GRANJA

¿Qué sonido hace la vaca?

VACA



Contá conmigo en San Juan

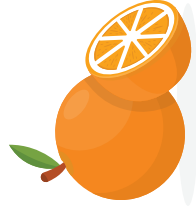


MEMORIZO

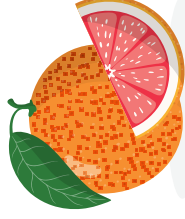
Observo las frutas (cítricos), las nombro en voz alta.

Doy vuelta la tarjeta y repito el nombre de las que recuerdo.

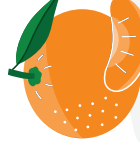
Consumir estas frutas en invierno me hace muy bien, puedo exprimir las y hacer ricos jugos.



NARANJA



POMELO



MANDARINA



LIMÓN

Contá conmigo en San Juan



**Contá
conmigo**
en San Juan

**Contá
conmigo**
en San Juan

**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



Poesía

Soy el Señor Invierno

SOY EL SEÑOR INVIERNO
Y ME GUSTA JUGAR
AUNQUE HAGA MUCHO FRÍO
TE INVITO A PASEAR.
JUGAR EN LA PLAZA
TE HACE MUY BIEN
ABRÍGATE MUCHO
Y VEN A CORRER.
EN MIS DÍAS GRISES
TE PUEDES QUEDAR
CALENTITO EN CASA
JUNTO A TU MAMÁ.
SOY EL SEÑOR INVIERNO
Y MI AMIGO EL SOL
VIENE DE VISITA PARA CALENTAR
Y QUE MUY CONTENTOS
SALGAN A JUGAR.

Jugá conmigo en San Juan

#32

**COMUNICATE
CON NOSOTROS**

 jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar

 www.mildias.sanjuan.gob.ar

 TELÉFONO MATERNO INFANCIA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá
Conmigo: jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar

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



**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.

**¡HASTA
LA PRÓXIMA!**

MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN



San Juan
Gobierno

Ministerio de
Salud

