

# Seguros y Sanos

*Consejos de Seguridad y de Salud*



## Guía de Recursos para el Cuidado de Niños

*Proporcionado por la*  
**División de Salud Pública del  
Condado de Washington**

503-846-8722

[www.co.washington.or.us/Childcare-Inspections](http://www.co.washington.or.us/Childcare-Inspections)



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

Marzo 2016



# Limpiar, Desinfectar, Esterilizar

La limpieza consistirá en lavar las superficies con agua y jabón, y enjuagar con agua limpia.

Desinfectar/Esterilizar consistirá en usar una solución de blanqueador y agua de la siguiente manera:

Desinfectar (Superficies de mesas, platos, juguetes de boca, colchonetas, etc.)	Cantidad de Blanqueador	Cantidad de Agua
Blanqueador 8.25%	1/8 cucharadita	1 pinta de agua
	¼ cucharadita	¼ galón de agua
	1 cucharadita	1 galón de agua
Blanqueador 5.25%-6.00%	1/8 cucharadita	1 pinta de agua
	¼ cucharadita	¼ galón de agua
	1 cucharadita	1 galón de agua
Esterilizar (Zonas de pañales, baños y equipamiento de baños)	Cantidad de Blanqueador	Cantidad de Agua
Blanqueador 8.25%	¾ cucharadita	1 pinta de agua
	1½ cucharadita	¼ galón de agua
	2 cucharaditas	1 galón de agua
Blanqueador 5.25%-6.00%	1¼ cucharadita	1 pinta de agua
	1 cucharadita	¼ galón de agua
	¼ taza	1 galón de agua

\* Esta guía usa blanqueador regular sin perfumes. Mezcle el blanqueador con agua fría. Por favor siga las instrucciones de las etiquetas del producto. Hay otros desinfectantes aprobados disponibles. Por favor consulte con su proveedor de salud sobre esos productos. Las soluciones deberán mezclarse cada día y almacenarse en un sitio fresco, oscuro, fuera del alcance de los niños.

- **Las mesas** donde se sirve los alimentos se 1) limpiarán con agua y jabón, 2) se enjuagarán con agua, 3) y se desinfectarán con una solución de blanqueador antes y después de cada comida o snack.
- **La cocina** se limpiará diariamente y más a menudo si es necesario. Los lavaplatos, las superficies de la cocina, y los suelos se limpiarán y desinfectarán al menos una vez al día. El refrigerador se limpiará y desinfectará mensualmente o más a menudo como sea necesario.
- **El baño** se limpiará diariamente o más a menudo si es necesario. El lavamanos, las superficies planas, y los suelos se limpiarán y se desinfectarán al menos una vez al día.
- **Muebles, alfombras, y alfombrados** en todas las áreas se limpiarán con la aspiradora cada día, incluyendo alfombra que se encuentre en las paredes y otras superficies fuera del suelo.
- **Suelos duros** se barrerán y trapearán (con un detergente de limpieza) diariamente y se desinfectarán (con la solución de blanqueador de arriba) cada día. Si los suelos están sucios con fluidos corporales, desinfecte los suelos de acuerdo con las regulaciones de las “Instrucciones Generales si se ha Expuesto a los Fluidos Corporales”.
- **Los juguetes de boca** se lavarán y desinfectarán al ser usados por otro niño. Se implementará un sistema para una rotación regular de los juguetes de boca en los centros de bebés y de niños pequeños. Juguetes que se pongan en la boca o que estén contaminados (caídos al suelo, manejados con manos no suficientemente limpias) se pondrán en un contenedor etiquetado “juguetes sucios” que no sea accesible a los niños.
- **Juguetes** (que no sean juguetes de boca) se 1) lavarán, 2) desinfectarán, 3) enjuagarán, y se secarán al aire libre, semanalmente, o los juguetes se podrán lavar y secar en el lavavajillas si es seguro.
- **Juguetes de ropa** se lavarán mensualmente o más a menudo, si se necesita, para los niños pequeños. Si no se pueden lavar en la lavadora, se lavarán con agua tibia y jabón por 1 minuto y se dejarán secar al aire libre. Juguetes que no se puedan lavar, desinfectar, o limpiar en la lavadora no se deberán usar.
- **Limpieza profesional a vapor** de las alfombras y los muebles de tela se recomienda con una frecuencia semestral.
- **Los chupetes, termómetros, juguetes de dientes** deberán limpiarse entre usos. Los chupetes (y juguetes de dientes) no se deben compartir.
- **Las sillas altas** se tratarán como si fueran platos. Quite los restos de comida después de las comidas, lave, enjuague y desinfecte entre usos. Permita que la silla se seque antes de guardarla. El cinturón de las sillas altas se deben de limpiar y desinfectar según la necesidad o al menos una vez a la semana. Proteja las sillas altas contra la contaminación entre los usos.



## Lavado de Manos

Lavarse las manos es probablemente es la mejor y más efectiva forma de disminuir la propagación de las enfermedades contagiosas. Este hecho debe ser siempre enfatizado.

Las manos se tienen que lavar con agua tibia y jabón por al menos 10 - 20 segundos. Frote sus manos una con otra produciendo fricción. Esto ayudará a eliminar los gérmenes. Seque sus manos antes de cerrar la llave. Use una toalla de papel desechable para secar bien sus manos y después cierre la llave con una toalla de papel para evitar que sus manos se contaminen con los gérmenes que se pueden encontrar en la llave. El recipiente de basura para tirar las toallas de papel deberá estar situado cerca de la puerta para que la puerta se pueda abrir con la toalla de papel antes de desecharla. Si se usa una barra de jabón, se deberá mantener en un plato de jabón que esté limpio y seco; si se usa un dispensador de jabón, el dispensador se tiene que mantener limpio. Limite la cantidad de joyas que se usan porque los gérmenes y partículas de alimentos se pueden quedar atrapados debajo de los anillos, brazaletes, y/o relojes. Mantenga sus uñas cortas y al lavarse las manos lave debajo de sus unas.

Los profesionales de los centros infantiles deberán lavar sus manos después de cada una de las acciones que se citan abajo, y siempre antes de manipular alimentos:

- Cuando lleguen al centro infantil o al empezar a trabajar.
- Antes de preparar, manipular, o servir alimentos o al comer. Antes de usar guantes desechables.
- Antes y después de alimentarse o haber alimentado a los niños.
- Después de usar el baño, ayudar a los niños en el baño, o al cambiar pañales.
- Después del contacto con fluidos corporales o secreciones (secreción nasal, saliva, etc.)
- Después de tocar o cuidar animales o de limpiar sus jaulas.
- Antes y después de administrar cualquier tipo de medicamento, o aplicar ungüentos o cremas.
- Después de limpiar superficies o juguetes.
- Después de manipular desperdicios o de sacar la basura.
- Cada vez que las manos estén visiblemente sucias.
- Antes de salir del trabajo.

Los niños se deben lavar sus manos:

- Al llegar al centro infantil.
- Antes y después de actividades con alimentos o antes de comer.
- Después del contacto con fluidos corporales.
- Antes y después de jugar afuera.
- Después de tocar o alimentar animales/mascotas, o tener contacto con sus jaulas.
- Cuando las manos estén visiblemente sucias.
- Antes de irse del centro infantil.

Para que el lavar las manos sea efectivo contra la propagación de enfermedades contagiosas, el lavado de manos tiene que hacerse frecuentemente y ser parte del programa de las actividades diarias.



## Almacenamiento y Manejo de Alimentos

El almacenamiento correcto y el manejo seguro de los alimentos son prácticas importantes para prevenir la contaminación y las enfermedades de los alimentos en los centros infantiles. Las siguientes son recomendaciones que se sugieren para crear y mantener un medio ambiente seguro y saludable para los niños en los centros de cuidado.

- Acepte y use sólo alimentos que estén aprobados. Aprobados en este contexto significa alimentos y bebidas que han sido inspeccionados por una agencia de regulación gubernamental (USDA, FDA, Departamento de Agricultura de Oregón, o otras agencias similares).
- Lave sus manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos antes de preparar o servir alimentos. Las manos se deben secar con una toalla de papel desechable. No use guantes de látex por las posibles reacciones alérgicas. Pero puede usar guantes de vinilo y polivinilo especiales para el manejo de alimentos.
- No prepare o sirva alimentos si hay presentes signos de enfermedad (náusea, vómitos, diarrea, etc.)
- Las áreas para guardar alimentos incluyen despensas (gabinetes) de alimentos, estantes, armarios y equipamiento de refrigeradores o congeladores.
- El almacenamiento de alimentos secos deberá de mantenerse elevado por lo menos 6 pulgadas desde el suelo o en estantes o plataformas debidamente designadas. Esto también incluirá cualquier producto de papel o producto desechable.
- Mantenga limpia el área de preparación y almacenamiento de alimentos.
- Recuerde que debe limpiar y separar (no entre-contaminar). Siga las normas de cocinar y mantener los alimentos frescos.
- La temperatura del aire en el refrigerador es de por lo menos 41 grados F o más frío.
- El congelador se mantendrá a 0 grados o más frío.
- Cocine los alimentos con temperaturas seguras siguiendo las guías del Certificado/Entrenamiento de los Servicios de Alimentos. Los Alimentos se deberán chequear usando un termómetro de punta de metal.
- Ponga etiquetas y fechas en los restos de comida, enfríe y refrigere los alimentos rápidamente según las regulaciones de seguridad del Entrenamiento y Certificación de los Servicios de Alimentos.
- Alimentos listos para comer, alimentos potencialmente peligrosos serán marcados con la fecha y serán desechados después de 7 días sin importar la fecha de caducidad. Esto incluye leches “especiales” tales como soya, almendra, arroz, etc.
- Deseche cualquier alimento o bebida si no está seguro. Recuerde, “En caso de duda, tírelo a la basura.”
- No permita que los niños preparen comida para los demás.
- Siguiendo las normas de almacenamiento y manejo de los alimentos en los centros infantiles los niños y los trabajadores se beneficiarán evitando las enfermedades causadas por mala manipulación de los alimentos.

[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

[www.co.washington.or.us/foodsafety](http://www.co.washington.or.us/foodsafety)

[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)

[www.fsis.usda.gov/PDF/Basics\\_for\\_Safe\\_Food\\_Handling.pdf](http://www.fsis.usda.gov/PDF/Basics_for_Safe_Food_Handling.pdf)



## Cambio y Eliminación de Pañales

El cambio de pañales y la correcta eliminación de ellos son actividades consideradas de alto riesgo en los centros infantiles. Al establecer un sistema seguro, se minimizan los riesgos de transmisión de enfermedades. Además, la seguridad y bienestar del niño son consideraciones importantes cuando se cambian los pañales. Las siguientes recomendaciones se basan en las normas nacionales para el cambio y la eliminación de los pañales.

- Prepare el área de cambio de los pañales antes de empezar (tenga al alcance las cosas que necesita, incluyendo el lavamanos).
- Las superficies de cambio de pañales no deben de ser absorbentes. La superficie no debe ser una alfombra o tapete donde otros niños juegan o tienen acceso. El área de cambio de pañales y el lavamanos utilizado no debe ser ni estar cerca del área donde se preparan alimentos.
- Lave sus manos antes de empezar. Recuerde, durante este proceso usted va a sostener o tocar al niño. Si usara guantes, póngaselos después de lavarse las manos.
- Cuidadosamente levante al niño y sosténgalo alejándolo de su cuerpo para evitar ensuciar en su ropa.
- Ponga al niño en la superficie donde le cambiara, quite el pañal desechable y póngalo en un contenedor aprobado para ese uso que tenga una bolsa de plástico protectora. La ropa sucia y los pañales de tela deben mandarse a la casa sin enjuagar en una bolsa de plástico bien cerrada o mandarlos a lavar a una compañía de servicios de lavado de pañales.
- Limpie el área del pañal de adelante hacia atrás con un trapo mojado o con una toallita húmeda desechable.
- Elimine los suministros sucios y si usa guantes desechables, quíteselos y tírelos a la basura en este momento.
- Lave sus manos por al menos 20 segundos con agua y jabón. El lavamanos debe estar al alcance de la zona de cambio de pañales. No deje al niño solo.
- Póngale un nuevo pañal al niño.
- Lave las manos del niño con agua y jabón. Si el niño no puede alcanzar el lavamanos, se deberá usar una toallita mojada con agua y jabón (por ejemplo, con un bebé). La toallita debe mandada a lavar.
- Devuelva el niño al área de actividades.
- Limpie y desinfecte la zona de cambio. Prepare la zona para el próximo cambio.

Enlace de página web: [http://www.healthychildcare.org/PDF/InfDiseases/M2\\_DiaperChanging.pdf](http://www.healthychildcare.org/PDF/InfDiseases/M2_DiaperChanging.pdf)



## Enfermedades Controladas

Los centros infantiles están obligados a restringir acceso a los niños y los proveedores que tienen ciertas enfermedades. Esto ayudará a que no se propaguen esas enfermedades en el centro infantil. Cualquier niño o proveedor que tenga una enfermedad restrictiva no deberá venir al centro infantil hasta que un proveedor de salud y la Oficina de Enfermedades Contagiosas del Condado de Washington determine que ya no hay peligro de contagio. Para cuando los proveedores del centro infantil escuchen sobre estas enfermedades, las enfermedades ya se habrán diagnosticado por un proveedor de salud. Enfermedades restrictivas incluyen:

- Varicela
- Difteria
- Enterohemorrágica E. Coli
- Intoxicación alimentaria o enfermedades transmitidas por el agua
- Hepatitis A
- Sarampión
- Pertussis (tos ferina)
- Rubéola
- Salmonelosis (incluyendo Tifoidea)
- Sarna
- Shigelosis
- Infección estreptocócica
- La infección por Staphylococcus
- Tuberculosis
- Norovirus
- Cualquier enfermedad acompañada con diarrea y vómito — restringir a un mínimo de 24 horas desde el último síntoma

Además, si alguna de las siguientes situaciones ocurre, contacte a la Oficina de Enfermedades Contagiosas (vea el número de teléfono abajo).

- Cuando haya un solo caso de meningitis o bacteriemia (infección de la sangre) dentro del centro.
- Si hay 3 o más niños o trabajadores en el centro con diarrea, vómitos, o otros síntomas gastro-intestinales durante un periodo de 7 días.
- Si hay 2 o más casos diagnosticados con una infección estreptocócica de la garganta entre los niños o los trabajadores, en la casa o en el centro, durante un periodo de 7 días.
- Si un niño o trabajador tiene ictericia (piel o ojos amarillos) o si está diagnosticado con hepatitis.

Si tiene alguna pregunta o preocupación llame a la Oficina de Enfermedades Contagiosas del Condado de Washington al 503-846-3594.



## Servicios de Comida al Estilo Familiar

Servicios de comida al estilo familiar, para niños de edad apropiada, ofrecen oportunidades beneficiosas para la interacción social y la conversación. Además también se aprende sobre los conceptos de los alimentos, colores, cantidades, formas, y temperaturas de los alimentos. Estas son algunas medidas de seguridad que debería considerar cuando se planea esta actividad.

- La mesa debe de estar limpia y desinfectada.
- Los alimentos calientes se deben mantener a 135 grados F o más calientes y los alimentos fríos a 41 grados F hasta que se sirvan. Los alimentos deben mantenerse cubiertos hasta que se sirvan.
- Provea porciones separadas para cada mesa.
- Los niños y los profesores deberán lavarse las manos antes de sentarse a comer o servir los alimentos.
- Las mesas, contenedores, y utensilios deberán usarse para servir los alimentos.
- Los niños se sentarán en la mesa en grupos no más grandes de lo permitido según sus edades.
- Los profesores deberán supervisar y conversar con los niños durante las comidas.
- Se puede ofrecer un segundo plato a los niños, pero es importante que el profesor no toque el plato del niño con el utensilio de servir los alimentos.
- Si un niño está “ligeramente” enfermo, se proporcionará una disposición para servir a ese niño.
- Tire a la basura toda la comida que se llevó a la mesa y no se comió.
- Los niños y los trabajadores deberán de lavarse las manos después de las comidas.
- Limpie y desinfecte la mesa después de cada uso.



## Bañado de Bebés

A pesar de que no es una práctica muy común, se requieren ciertas normas para el bañado de los bebés si es una práctica frecuente en los centros infantiles. Cuando se bañe a un bebé se pueden seguir estas recomendaciones.

- Planeé con tiempo. Prepare el área con ropa limpia, toallas de mano y jabón, una bañera pequeña y limpia, y otros artículos que se necesiten para el baño.
- Chequee la temperatura del agua. Pruebe la temperatura del agua con su mano antes de poner al bebé en la bañera. La temperatura ideal del agua debería ser alrededor de la temperatura del cuerpo (98.6 grados F) porque el sistema termorregulador no queda resuelto hasta la mitad del segundo año. Recuerde que la piel del bebé se puede quemar muy rápido.
- Después del baño devuelva al niño al área normal de actividades.
- Limpie el área, ponga la toalla de mano y la ropa sucia en un contenedor para lavarla más tarde o para que los padres se la lleven a casa.
- Limpie la bañera del bebé, enjuague, y aplique un desinfectante. Guarde la bañera en una zona limpia y sin polvo.





# Alimentación, almacenamiento y manejo de los biberones de los bebés

Una manipulación segura de la fórmula, leche materna, biberones y alimentos de los bebés es necesaria para asegurar la salud y seguridad de los niños en cuidado. Los siguientes son unos consejos útiles. Recomendamos que los trabajadores de los centros desarrollen políticas de rutina para seguir consistentemente estas normas. Reconocemos que las prácticas de alimentación varían de una cultura a otra y deben respetarse.

## Preparación del biberón/Área de Preparación de Alimentos:

- Antes de manipular o preparar biberones o alimentos, los trabajadores deberán lavarse las manos.
- Las superficies de preparación deberán de estar limpias y desinfectadas antes de preparar la fórmula/leche materna.
- Nunca caliente/re-caliente en el microondas alimentos de bebé, leche materna, o fórmula. El calor no se distribuye uniformemente.
- Si se usa una olla de barro (de cocción lenta) para calentar la leche, no exceder los 120 grados F. Use un recipiente limpio (porcelana, acero inoxidable, o otro material adecuado) con agua caliente y sumerja el biberón por 5 minutos. Pruebe la temperatura de la fórmula o la leche materna antes de alimentar a su bebé. Nunca deje los biberones en una olla de barro o en agua tibia hasta la próxima alimentación, porque la bacteria puede crecer en ella. Limpie y lave los recipientes usados para calentar. La olla de barro deberá mantenerse fuera del alcance de los niños.

## Etiquetas y Limpieza de los Biberones:

- Escriba el nombre completo del niño y la fecha de preparación del biberón. Confirme otra vez el nombre del bebé antes de alimentarlo.
- Los biberones usados, si se recibieron de los hogares, deberán enjuagarse y devolverse a los padres al final del día.
- En casa, los biberones, tapaderas, y mamilas deberán lavarse a mano o en el lavaplatos, enjuagarse y ponerse a hervir por un minuto. Los Centros deberían usar una máquina comercial para lavar trastes para desinfectar o pueden hervirlos.

## Refrigeración:

- Los biberones llenos deberán refrigerarse inmediatamente a la llegada al centro o después de mezclarse, excepto si se tiene que alimentar al bebé inmediatamente (la temperatura del refrigerador deberá ser de 41 grados F o más frío).
- Los biberones usados no se pondrán en el refrigerador para usarlos más tarde; elimine la leche restante después de la alimentación.
- Los biberones deberán guardarse en la parte más fría del refrigerador (evite ponerlos en la puerta del refrigerador).

## Prácticas de Alimentación:

- Se recomienda alimentar a los bebés cuando ellos lo pidan, en los brazos de un proveedor que mira, habla, y toca al bebé de una manera cariñosa. Se debe alimentar a los bebés cuando den muestras de tener hambre (buscar el biberón/el pecho, chupar las manos, ponerse la mano en la boca, buscando al proveedor por comida, etc.) y la alimentación termina cuando el bebé se muestra satisfecho (se duerme, empuja el biberón fuera de su boca, disminuye las chupadas, se relaja o rechaza la botella).
- Todos los biberones deberán usar las tapas para cubrir la mamila. Se puede usar una bolsa limpia de plástico pequeña.
- El contenido del biberón deberá eliminarse después de 1 hora de haberse sacado del refrigerador para prevenir el crecimiento de la bacteria en la leche.
- Los bebés deberán ser sostenidos mientras se alimentan hasta cuando ellos mismos sean capaces de detener su propia botella o puedan beber de un vaso. Los biberones jamás deberán ser sostenidos con algún objeto. Los bebés capaces de detener el biberón deberán ser sostenidos o deberán sentarse mientras se alimentan; no se permitirá que los niños caminen con comida, biberones o tazas.
- Se recomienda que a los bebés se les de oportunidades de usar una taza o alimentarse con cuchara a los 9 meses de edad o cuando tengan un desarrollo apropiado. Lave y desinfecte biberones, vasos, y utensilios de la mesa después de la alimentación.

## Contenidos del Biberón:

- Recomendamos la leche materna o una fórmula fortificada con hierro para los bebés menores de 12 meses.
- Si un bebé necesita tomar Pedialyte o tener una dieta especial, se necesitará una autorización escrita del proveedor de salud.

- A los bebés menores de 12 meses, no se les podrá dar miel o productos que contengan miel, debido al riesgo de botulismo.

#### Formula:

- Lo ideal es que las familias traigan biberones individuales para alimentar al niño y las botellas deberán estar marcadas con el nombre del niño. Las botellas bien tapadas, deberán traerse al centro todos los días y se devolverán a la familia del niño cuando el niño se vaya. Si es necesario mezclar la fórmula, es importante para la salud del bebé, que se prepare correctamente y que se guarde de una manera segura.
- La fórmula en polvo deberá marcarse con la fecha en que se abra, se guardará en un sitio fresco, oscuro y se usará antes de la fecha de caducidad o 30 días después de que se abrió. Si un contenedor que todavía tiene leche de fórmula se devuelve a la casa del niño, aconseje a la familia que eliminen el contenido restante 1 mes desde que se abrió el contenedor. Los proveedores deberán usar la cuchara que viene con el contenedor y no deberán intercambiar la cuchara de un producto a otro.
- La fórmula que los padres traigan o la que use el centro deberá venir en recipientes bien cerrados con el sello de la fábrica, se deberá usar la misma marca que se usa en la casa y se deberán preparar de acuerdo con las instrucciones del fabricante, usando agua de una fuente aprobada por el Departamento de Salud.
- Un recipiente abierto de fórmula ya preparada o concentrada deberá cubrirse y ponerse en el refrigerador. Eliminar después de 24 horas si no se usa.
- Fórmula preparada con anticipación se deberá guardar en el refrigerador y se consumirá antes de las 24 horas. Eliminar después de 24 horas.
- Use agua del lavaplatos del área donde prepara la comida si se necesita agua para la preparación de la fórmula. Si el agua de este lavaplatos no se ha usado por 6 horas o más, deje circular el agua hasta que la sienta fría y fresca. Puede tomar hasta dos minutos o más. Esto ayudará a limpiar las impurezas de las líneas de agua y de la llave.
- Si el agua de su casa proviene de un pozo, el agua deberá examinarse anualmente por contaminantes.
- Para prevenir quemaduras, no abrace al bebé mientras quita el biberón del agua caliente. Después de calentar, mezcle ligeramente y revise la temperatura de la fórmula antes de alimentar al bebé.

#### Leche Materna:

- La leche materna necesita un manejo especial para evitar la pérdida de los nutrientes de la leche y para prevenir dar la leche a otro bebé. La leche materna y la fórmula debe ser calentada en agua tibia que no exceda los 120 grados F. Se debe comprobar la temperatura antes de dársela al bebé.
- La leche materna se puede almacenar en un congelador independiente por hasta 6 meses o en el congelador regular dentro del refrigerador hasta por 2 semanas. El recipiente con la leche deberá estar marcado con el nombre del niño, la fecha y la hora en que la leche ha sido extraída, y sellado en una bolsa de plástico o recipiente diseñado para el almacenamiento de la leche materna.
- La leche materna deberá descongelarse con agua fría de la llave o se podrá descongelar en el refrigerador. La leche descongelada deberá usarse antes de las 24 horas y no se podrá congelar otra vez.
- Si la leche materna está recién bombeada, deberá refrigerarse dentro de 4-6 horas en la parte más fría del refrigerador y debe ser usada dentro de 5-6 días o almacenada en el congelador.
- Almacene la leche materna en cantidades de 2-4 onzas para ayudar a reducir desperdicio de leche.
- Deseche la leche materna si no está en un recipiente diseñado para el almacenamiento de la leche materna, no se ha almacenado correctamente (vea la tabla abajo), o si queda leche en esa botella una hora después de alimentar al bebé.
- La leche materna deberá guardarse en 1) contenedores de plástico duro o de vidrio con tapas bien ajustadas, 2) bolsas para congelar leche que están especialmente diseñadas para almacenar leche materna. Las bolsitas desechables para biberones no son adecuadas porque gotean o se rompen si son perforadas.
- La leche materna deberá transportarse de la casa al centro infantil en una hielera con paquetes de hielo y el tiempo que este en transporte fuera de un refrigerador debe de ser menos de 2 horas.
- Agite la botella suavemente si está refrigerada o congelada antes de la alimentación para distribuir por igual la capa de grasa. El agitar la leche materna vigorosamente puede comprometer sus propiedades.

<b>Directrices del almacenamiento de la leche materna</b>						
	<b>Temperatura ambiente</b>	<b>hielera con bolsas de hielo</b>	<b>Refrigerador</b>	<b>Compartimento del congelador de un refrigerador</b>	<b>Congelador ( "con escarcha")</b>	<b>Congelador ("sin escarcha")</b>
Parámetros de Temperatura de Almacenamiento	60-70 F (< 25 C)	59 F (15 C)	< 32-40 F (< 4 C)	5 F (-19 C)	0 F (-19 C)	0 F (-19 C)
Leche Materna Recién Extraída	4-6 horas*	24 horas	3-8 días*	2 semanas	6-12 meses**	6-12 meses**
Leche Materna Descongelada (congelada anteriormente)	1-4 horas	No almacene	24 horas	Nunca vuelva a congelar la leche descongelada	Nunca vuelva a congelar la leche descongelada	Nunca vuelva a congelar la leche descongelada

\*El mayor tiempo de almacenamiento permitido en la guía, puede ser usado con leche materna recién extraída que ha sido extraída bajo estrictas reglas de manipulación.

\*\*Leche almacenada por mayor tiempo que los rangos mencionados es segura, pero algunos de los lípidos en la leche sufren degradación que resulta en leche de baja calidad.

Referencias: Medela Inc, La Leche League International; U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health (2010), Academy of Breastfeeding Medicine (2010), American Dietetic Association (ADA – actualmente Academy of Nutrition and Dietetics AND) Infant Feedings: Guidelines for Preparation of Formula and Breastmilk in Health Care Facilities (2011), Nutrition Oregon Pediatric Nutrition Practice Group: Practice Care Guidelines for Preterm Infants 2013.



## Mascotas en los Centros Infantiles

Debe minimizarse exponer a los niños a infecciones o lesiones con mascotas. Mascotas en la casa o en los centros infantiles deberán ser apropiados para la edad de los niños. A las familias se les informará de la existencia de mascotas en los centros infantiles. Si hay mascotas en los centros infantiles, habrá disponible un manual de cómo tratar las lesiones y otro para el procedimiento de limpieza.

Algunos animales pueden ser infecciosos. Algunos niños pueden ser alérgicos al pelo o a las plumas de los animales. Los animales también pueden ser desencadenantes de ataques de asma. Si el centro tiene niños con asma, no se recomienda tener mascotas. Mascotas agresivos, asustados, o lesionados pueden morder o inesperadamente saltar sobre los niños.

### Recomendaciones para la Salud de las Mascotas:

- Las mascotas estarán limpias con apariencia saludable, amistosos con los niños, y sin pulgas, garrapatas, gusanos, o infecciones de la piel.
- Consiga mascotas de lugares que monitorean la salud de sus animales. Evite comprar mascotas que estén compartiendo una jaula con otros animales que parezcan estar enfermos.
- Los perros, gatos, y otras mascotas tendrán que estar al día con sus vacunas siguiendo las recomendaciones de la Asociación Nacional de Veterinarios de Salud Pública del Estado.
- Todos los perros en el condado de Washington requieren por ley tener licencia.
- Reptiles (lagartos, tortugas, serpientes e igüanas), ranas, monos, pájaros de pico arqueado, polluelos, hurones o animales potencialmente agresivos están prohibidos y tienen que estar encerrados o permanecer en un contenedor apropiado que impida contacto directo a los niños. Tales animales pueden ocasionar enfermedades y lesiones a los niños.

### Recomendaciones para Prácticas de Salud:

- Cuando hay mascotas hay que vigilar muy de cerca a los niños. No se permitirán actividades ruidosas o físicas, que asusten, exciten, o puedan lesionar a las mascotas.
- Los niños y los trabajadores deberán lavarse las manos muy bien, inmediatamente después de manipular las mascotas. También es una buena idea lavarse las manos antes de tocar las mascotas para prevenir que las enfermedades humanas se propaguen a los animales.
- Roedores, como los ratones, hámsters, y puerquitos de guinea, no se besarán ni se acercarán a la cara de las personas.
- Las mascotas se tienen que mantener fuera de sitios donde se prepara, se almacena y se sirve la comida. La comida de las mascotas y otros suministros deberán almacenarse separada de la comida humana y fuera del alcance de los niños y se guardará de manera que no atraiga a insectos o roedores.
- Se recomienda que la persona que prepare los alimentos evite limpiar la zona de las mascotas. Se tienen que lavar las manos antes de cualquier actividad donde manipulan alimentos.
- Mascotas que no estén domesticados o entrenados para hacer “sus necesidades en un sitio” se mantendrán lejos de las zonas de actividades de los niños, para reducir el riesgo de contaminación fecal.
- Se enseñará a los niños a mantenerse alejados de animales perdidos o muertos.

### Recomendaciones para Limpieza:

- Los proveedores, **no** los niños, deberán limpiar las jaulas, acuarios, terrarios, cajas de desechos, accidentes en el interior, y áreas de actividades exteriores y inmediatamente después, se lavarán muy bien sus manos. La limpieza de las jaulas y los cercados de mascotas, se hará después de que los niños se hayan ido del centro, en áreas bien ventiladas o al aire libre. Las jaulas y los cercados de mascotas se mantendrán limpios y los suelos sin desechos.
- Limpie y elimine los desechos de las mascotas rápidamente echando los desechos en la taza del baño, o poniéndolos en una bolsa de plástico dentro de un contenedor de basura. Evite eliminar cualquier tipo de arenilla con los desechos de gato en el baño (puede obstruir las tuberías del drenaje).

\*Vea los reglamentos de la División de Cuidados Infantiles para normas específicas para el cuidado de niños:

OAR 414-300-0240 para Centros Infantiles

OAR 414-350-0190 para Casas Certificadas para el Cuidado de Niños

División de Salud Pública del Condado de Washington 3/2016



## Cepillado de Dientes

- No comparta los cepillos de dientes. El intercambio de fluidos corporales al compartir, incrementa el riesgo de infecciones, una consideración particularmente importante para las personas con sistemas inmunológicos comprometidos o enfermedades infecciosas.
- Después del cepillado, enjuague los cepillos de dientes muy bien con agua de la llave para asegurarse de la eliminación de la pasta de dientes y de las partículas de suciedad, permita que se seque al aire libre, y guárdelos en una posición vertical con el cepillo hacia arriba. Si se guardan muchos cepillos de dientes en el mismo sitio, asegúrese de que no gotean o entran en contacto entre ellos.
- No es necesario remojar los cepillos de dientes en soluciones desinfectantes o en enjuagues para la boca. Este hábito puede crear un intercambio de contaminación de los cepillos si la misma solución desinfectante se usa varias veces por un periodo de tiempo o es usada por varias personas.
- Tampoco es necesario desinfectar cepillos de dientes en la máquina de lavar los trastes, el microondas, o aparatos de rayos ultravioleta. Estos hábitos pueden dañar el cepillo de dientes.
- No se acostumbre a cubrir los cepillos o a guardarlos en contenedores cerrados. Tales condiciones (un medio ambiente húmedo) hacen más fácil el desarrollo de bacteria que al aire libre.
- Cambie los cepillos de dientes cada 3-4 meses, o antes, si las cerdas del cepillo de diente están gastadas o separadas. Esta recomendación de la Asociación Dental Americana está basada en el desgaste del cepillo de dientes y la pérdida de su efectividad mecánica, y no en su contaminación bacteriológica.

### Programas de Cepillado de Dientes en las Escuelas y Actividades de Grupo:

El cepillado de dientes en actividades de grupo deberá siempre estar supervisado para asegurarse de que los cepillos de dientes no se compartan y se usen correctamente. La posibilidad de que los cepillos de dientes intercambien contaminación en estos sitios es muy alta, debido a que los niños juegan con los cepillos o a que no se guarden de una manera correcta. Además hay una pequeña posibilidad de que los cepillos se contaminen con sangre durante el cepillado. Aunque el riesgo de enfermedades transmitidas a través de los cepillos de dientes es mínimo, sigue siendo una causa posible de preocupación. Por lo tanto, los responsables de los programas de cepillado de dientes en estos lugares deberán evaluar estos programas cuidadosamente.

### Medidas Recomendadas en las Escuelas para el Cepillado Higiénico de los Dientes:

- Asegúrese de que cada niño tiene su propio cepillo claramente marcado con su identificación. No permita que los niños compartan cepillos.
- Para prevenir el intercambio de infecciones por la pasta de dientes, asegúrese que una pequeña cantidad de pasta de dientes (del tamaño de un garbanzo o chícharo) se ponga siempre en un pedazo de papel encerado antes de ponerlo en un cepillo de dientes. Para los niños menores de 3 años, use una pequeña cantidad de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.
- Después de que los niños se cepillen sus dientes, asegúrese de que enjuaguen los cepillos muy bien con agua de la llave, y los dejen secar al aire, y que los guarden de manera que no se toquen con otros cepillos de dientes.
- Provea a los niños con vasos de papel para que se enjuaguen la boca después del cepillado. No permita que se compartan, y asegúrese de que tiren después de cada uso.



## Síntomas que Requieren Notificación de la Familia y Exclusión

- Diarrea: más de 1 excremento líquido o 1 excremento con sangre, si no es causado por cambios en la dieta, medicamentos, o estreñimiento.
- Dolor de estómago persistente o dolor intermitente con fiebre y/o otros síntomas.
- Conjuntivitis (el blanco del ojo esta rojo o rosado), con secreción mucosa blanca o amarilla (pus).
- Fiebre: un niño con una fiebre de 100 grados F. o más (medida debajo del brazo), deberá ser excluido del centro infantil\* especialmente cuando a la fiebre le acompañan un cambio en comportamiento u otros síntomas como dolor de garganta, salpullidos, vómitos, diarrea, dolor de oído, etc. Se recomienda que si un bebé de menos de 4 meses tiene una fiebre repentina, sea examinado por un doctor.
- Salpullidos en el cuerpo, especialmente con fiebre, comezón, llagas o cambios en conducta.
- Apariencia de enfermo y de no sentirse bien: inusualmente cansado, pálido, sin hambre, confuso o irritable, o si no es capaz de seguir las actividades del programa o necesita más atención de la que usted puede ofrecer sin comprometer la salud y la seguridad de los otros niños a su cuidado.
- Dolor de garganta con fiebre o glándulas de la garganta inflamadas o llagas en la boca y babeo.
- Vomitar dos o más veces en las últimas 24 horas.

Estos síntomas pueden indicar una enfermedad que puede ser contagiosa. Se recomienda que la familia vaya a ver al doctor si se presenta alguno de los síntomas anteriores. Si el niño está en el centro infantil, se deberá notificar a la familia para que vengan a recoger al niño. Se deberá separar al niño de otros niños, si es posible, hasta que el niño deje el centro infantil.\*\*

Después de una enfermedad, el niño podrá volver al centro infantil después de 24 horas de que ya no tenga más síntomas o molestias, o cuando su doctor determine que su condición ya no es contagiosa. Los trabajadores del centro también seguirán los mismos criterios para excluirse del centro.

\* Vea las regulaciones de la Oficina de Cuidado de Niños para exclusiones basadas en la fiebre para las Casas Certificadas y para los Centros de Cuidado de Niños.

\*\*Nota: Vea las regulaciones de la Oficina de Cuidado de Niños y el OAR 333-019-0010 para adicionales enfermedades con restricciones. Refiérase a las regulaciones de la Oficina de Cuidado de Niños para el aislamiento de los niños enfermos en los Centros de Cuidado de Niños y en las Casas Familiares Certificadas para el Cuidado de Niños.

Para las últimas directrices de exclusión de enfermedades transmisibles para escuelas y centros de cuidado infantil, visite: <http://www.co.washington.or.us/HHS/CommunicableDiseases/school-exclusions.cfm>.



## Instrucciones Generales si Hay Contacto con Fluidos Corporales

**Toda la sangre o sustancias corporales** deberán considerarse potencialmente infecciosas y deberán de limpiarse cuidadosamente.

### Si entra en contacto con sangre o sustancias corporales

Inmediatamente lave el área afectada con jabón y agua de la llave.

- Revise o inspeccione el área contaminada por cortes o otras aberturas en la piel (Ej. uñas rotas, piel agrietada).
- Si encuentra un corte en su piel, repita el lavado.
- Notifique a su supervisor o proveedor de salud.

### Superficies contaminadas con sangre o fluidos corporales

- Póngase guantes antes de iniciar cualquier limpieza.
- Limpie las superficies sucias con sangre, materia fecal, o otras secreciones corporales con agua y jabón.
- Use suficientes materiales absorbentes (papel, toallas, trapos) para evitar el contacto con su piel. Esto eliminará la mayoría de la contaminación y permitirá continuar la limpieza.
- Enjuague la zona con una mezcla de blanqueador: 1 parte de blanqueador por 9 partes de agua fría – ½ taza de blanqueador y 1 cuarto de agua fría.\* Haga la mezcla en el momento que se necesite, porque pierde efectividad si se guarda ya mezclada.
- Las superficies deberán mantenerse mojadas con la mezcla de blanqueador por 10 minutos.
- Enjuague y limpie los materiales restantes. Enjuague con agua limpia.
- Elimine todos los artículos contaminados en una bolsa de plástico bien cerrada.

### Ropa Contaminada con Sangre o Fluidos Corporales

Intente minimizar el contacto con la piel. Si es posible, quítese la ropa sucia cuidadosamente para reducir la posibilidad de que usted se contamine más.

- Limpie por completo con agua y jabón el área afectada.
- Cambie su ropa lo antes posible.
- Si no es posible cambiar la ropa, quítesela y enjuáguela para eliminar las sustancias corporales. Seque la ropa con un trapo o toalla absorbente.
- Ponga toda la ropa sucia en una bolsa de plástico para que sea lavada.
- Lave la ropa como normalmente lo hace con detergente de lavar ropa y a la temperatura apropiada. Una limpieza en seco también es segura. No se necesita etiquetas especiales para la ropa si se toman estas medidas adecuadas.

\* Esta mezcla es entre 5000-5800 partes por millón, lo cual es lo recomendado por el “National Antimicrobial Information Network.”



## Los Provocadores del Asma

El asma es una condición médica que puede a veces dificultar la respiración de los niños. El asma afecta a las vías respiratorias que llevan el aire a los pulmones. Cuando un niño tiene asma, sus vías respiratorias se pueden irritar e inflamar y pueden ocasionar ataques de asma, haciendo difícil tener suficiente aire que entre y salga de los pulmones. Su pecho puede sentirse muy tenso y puede causar sibilancias o tos. Para evitar problemas de respiración, muchos niños con asma necesitan tomar remedios preventivos diariamente y deben de usar remedios de alivio rápido sólo cuando tienen problemas de respiración.

Las cosas que ocasionan los ataques de asma se llaman “provocadores.” Los provocadores del asma son diferentes para cada persona. Si usted sabe que un niño en su centro tiene asma, hable de eso con los padres del niño para averiguar cómo mantienen el asma bajo control. Es importante limitar o reducir la presencia de los siguientes provocadores del asma en el centro de cuidados de niños para prevenir los ataques de asma y/o reducir la posibilidad de que otros niños en el centro infantil desarrollen el asma:

- Humo de tabaco o de otro tipo
- Animales con pelo o con plumas
- Ácaros de polvo
- Olores fuertes y rociadores
- Polen
- Moho o manchas de humedad
- Ejercicio cuando el asma no está bajo control
- Enfermedades que ocasionan una nariz tapada u otros problemas al respirar
- Respirar aire frío

Para más información sobre el asma y los provocadores del asma llame al Oregon Asthma Network al 971-673-1039 o consulte con la Agencia de Protección del Medio Ambiente en la página: <http://www.epa.gov/iaq/asthma>.





## Cuidado de la Ropa de Cama

Un almacenamiento adecuado de la ropa de cama individual incluye almohadas, cubiertas, y mantas utilizadas en las camas portátiles, colchonetas, cunas o futones. Buenas prácticas en guardar la ropa puede reducir la propagación de enfermedades en los centros infantiles. Las siguientes recomendaciones se pueden usar como una guía para adherirse a las regulaciones y como el mejor sistema de seguir.

- Cada niño debería tener su propia ropa de cama, guardada en pequeños armarios o compartimentos apropiados.
- Los niños no deberían compartir objetos personales de cama.
- Separe estos objetos y evite el contacto con otros objetos personales de otros niños. Las camas portátiles y las colchonetas se deben guardar de tal manera que evite la contaminación. Un buen sistema es guardar las esterillas verticalmente una encima de otra o en colgadores separados. También se recomienda poner una barrera no-absorbente entre las esterillas.
- Si las camas portátiles y las colchonetas se intercambian entre los niños, se deberá esterilizar las superficies antes del siguiente uso. Los centros normalmente desinfectarán las superficies al final del día.
- Si un niño usa la misma cama o la misma colchoneta cada día se deberá poner su nombre en ellos. Camas portables y esterillas se deberán sanitas por lo menos una vez a la semana.
- La ropa de las cunas se deberá de cambiar antes de que otro niño use la cuna. Las superficies de la cuna se deben desinfectar cada día. Si un niño usa la misma cuna todos los días, ponga el nombre del niño en la cuna, inspeccione la ropa de cama cada día y cámbiela cuando se necesite. La ropa de la cuna se deberá cambiar por lo menos una vez a la semana. Lo mejor sería cambiarla cada día.
- Las mantas y la ropa de cama debería de lavarse semanalmente a una temperatura de 140 grados Fahrenheit (o añadiendo un producto desinfectante como un blanqueador normal sin aromatizantes) o durante la semana si se necesitan más mantas o ropa. A los padres se les debe de aconsejar de lavar la ropa semanalmente o si el centro hace ofrece este servicio, la frecuencia debería ser por lo menos una vez a la semana.