

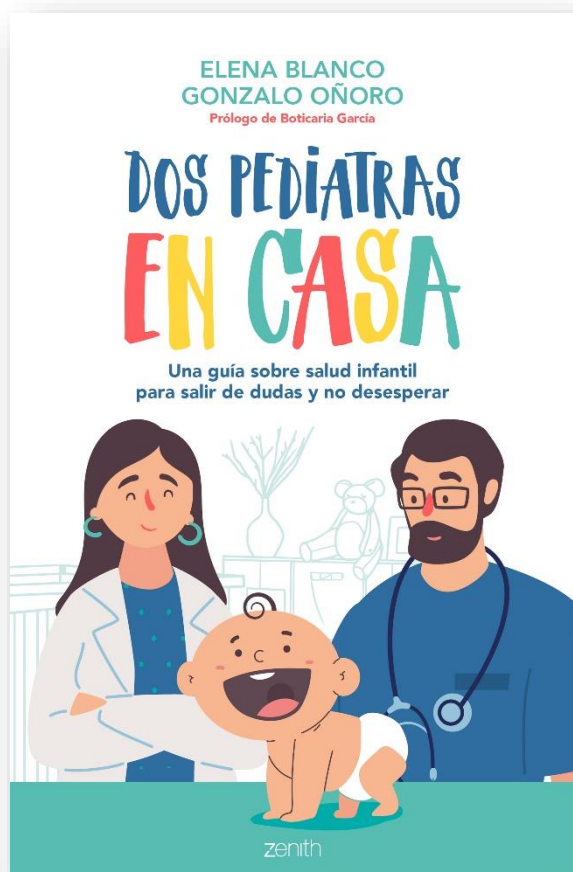
# DOS PEDIATRAS EN CASA

Una guía sobre salud infantil para salir de dudas y no desesperar

ELENA BLANCO Y GONZALO OÑORO

Ganadores de los Premios 20Blogs 2020 y de los Premios Madresfera al “Mejor Blog de Salud de 2018”

**AUTORES DISPONIBLES PARA ENTREVISTAS EL JUEVES 21 DE ENERO**



El bebé ya ha llegado a casa y empieza una etapa maravillosa y estresante a partes iguales. Y es que no hay ninguna madre ni padre que esté preparado para todos los interrogantes que empiezan a surgir con solo mirar a la criatura. Las dudas nos asaltan: **¿cuál es la mejor posición para dormir al bebé?, ¿es necesario bañarlo todos los días?, ¿puedo salir a pasear, aunque haga frío?, ¿qué son esta tos y estos mocos?, ¿qué hago si tiene fiebre?...** Y un sinfín de preguntas que nos llevan al clásico: «¡¡Ahhhhh!! ¡¡Llama al médico!!»

No os preocupéis, si vuestro deseo es tener un pediatra en casa, nosotros lo hacemos realidad, ¡y por partida doble! ***Dos pediatras en casa*** es la guía de consulta perfecta para salir de dudas sobre los temas de salud más típicos de los niños. Elena y Gonzalo son pediatras y padres. Con sus explicaciones y #pediconsejos recuperaréis la tranquilidad y evitaréis salir corriendo al hospital.

**Con prólogo de Boticaria García**





«[E]stas páginas nunca sustituirán a vuestro pediatra, pero esperamos que os acompañen las noches en las que la preocupación no os deje pegar ojo. También deseamos que os hagan tener más confianza en vosotros mismos a la hora de responder a los cientos de preguntas que os hacéis cada día relacionadas con la salud de los más pequeños de la casa».

# ELENA BLANCO Y GONZALO OÑORO

**Elena Blanco** y **Gonzalo Oñoro** se conocieron en el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid mientras realizaban la residencia de pediatría. Juntos suman más de veinte años de experiencia como médicos especialistas en pediatría, además de ser padres de dos hijos. **Dos Pediatras en Casa** es su *alter ego* digital, uno de los blogs sobre pediatría con más éxito de los últimos años, donde pueden encontrarse explicaciones sencillas y amenas a las cuestiones de salud más importantes de la infancia.



© Archivo de los autores

 @dospediatrasencasa  
 @dospediatrasencasa  
 @2PediatrasNCasa  
 dospediatrasencasa.org

## ÍNDICE

Prólogo por Boticaria García  
Introducción

### PARTE I: EL BEBÉ YA ESTÁ AQUÍ

1. La preparación del terreno
2. Los primeros momentos después del parto
3. Las primeras horas de vida
4. La llegada del bebé a casa
5. Enfermedades típicas de los recién nacidos
6. Consejos para los primeros meses de vida

### PARTE II: 1, 2, 3... TODOS A COMER

7. El inicio de la lactancia materna
8. La lactancia materna cuando todo va bien
9. Problemas con la lactancia materna
10. El destete
11. La lactancia artificial
12. La alimentación complementaria
13. La alimentación a partir del año de vida

### PARTE III: A DORMIR QUE YA ES DE NOCHE

14. El sueño en la infancia
15. ¿Cuántas horas debe dormir un niño?
16. Consejos para que los niños duerman bien
17. Parasomnias: pesadillas y terrores nocturnos
18. El colecho

### PARTE IV: FIEBRE, TOSES Y MOCOS VARIOS

19. La fiebre
20. Los mocos
21. La tos
22. La dificultad respiratoria
23. Los vómitos

24. La diarrea
25. El dolor de tripa
26. El dolor de cabeza
27. Las manchas en la piel

### PARTE V: SOSPECHOSOS HABITUALES

28. Los catarros
29. Las otitis
30. Las faringoamigdalitis
31. Las gastroenteritis
32. Las bronquiolitis
33. Las bronquitis
34. Las laringitis
35. Las neumonías
36. Las conjuntivitis
37. Las meningitis
38. Las enfermedades exantemáticas
39. Los golpes en la cabeza
40. Las convulsiones febriles

### PARTE VI: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA VIDA MODERNA

41. La higiene dental
42. Protección solar en la infancia
43. Picaduras y repelentes de insectos
44. Mareos en el coche y en otros medios de transporte
45. Prevención de accidentes en la infancia
46. Prevención de enfermedades infecciosas
47. Cómo elegir el juguete de un niño
48. Pantallas y nuevas tecnologías en la infancia

Epílogo por Alberto García Salido  
Agradecimientos

# INTRODUCCIÓN

«Una de las cosas que más nos repiten los padres de los pacientes que atendemos, así como nuestros amigos y familiares que han decidido tener hijos, es que nosotros, en nuestra condición de pediatras, debemos tenerlo mucho más fácil que ellos a la hora de criar a un niño. Al fin y al cabo, nuestra labor como médicos se centra en los niños y sus enfermedades y, por tanto, dichos conocimientos deberían convertirnos de alguna forma en supermamás o superpapás.

Nada más lejos de la realidad.

Es cierto que ser pediatra te facilita el día a día cuando tus hijos tienen fiebre, tos, dolor de tripa o se dan un golpe en la cabeza. Sin embargo, el mero hecho de ser pediatra no te da superpoderes con los que dormir a un niño por la noche, calmarlo cuando llora porque quiere chocolate o hacerle entender por qué tienes que irte al hospital de guardia y no vas a estar en casa en todo el día, aunque sea Nochevieja. Y es que criar a un hijo constituye un desafío mucho mayor que conocer al dedillo todas las enfermedades que pueda tener y sus posibles tratamientos, que es, al fin y al cabo, en lo que somos expertos los pediatras.

Como padres nos enfrentamos cada día a los mismos retos que cualquier persona que tiene hijos. Vivimos con los mismos miedos y las mismas incertidumbres que cualquier persona que no haya estudiado medicina, aunque es cierto que afrontamos con más tranquilidad las pequeñas enfermedades de las que está llena la primera infancia. No nos pillan por sorpresa, como quizás os suceda a vosotros, sobre todo a los primerizos. Nos encantaría transmitir os una parte de este conocimiento para que podáis vivir la crianza de forma más serena.

El libro que tenéis en las manos os ofrece explicaciones sencillas a las cuestiones y los problemas de salud más frecuentes de la infancia. Creemos que si entendéis por qué se producen, podréis ofrecer a vuestros hijos los mejores cuidados posibles. Estas páginas nunca sustituirán a vuestro pediatra, pero esperamos que os acompañen las noches en las que la preocupación no os deje pegar ojo. También deseamos que os hagan tener más confianza en vosotros mismos a la hora de responder a los cientos de preguntas que os hacéis cada día relacionadas con la salud de los más pequeños de la casa.

Si este libro consigue su objetivo, estamos seguros de que afrontaréis con mayor tranquilidad lo que realmente es importante: criar a vuestros hijos».

Elena y Gonzalo  
*Dos Pediatras en Casa*

pp. 17-18

## EXTRACTOS DEL LIBRO

### PARTE I: EL BEBÉ YA ESTÁ AQUÍ

#### **CAPÍTULO 2: LOS PRIMEROS MOMENTOS DESPUÉS DEL PARTO**

«Y de repente, muchas veces sin avisar, llega el día del parto. Habéis estado preparándoos durante nueve meses para este momento y, sin embargo, poco sabéis de lo que va a suceder una vez que veáis por primera vez la carita de vuestro bebé. Muchos de quienes viven estos instantes por primera vez suelen estar desconcertados por la gran cantidad de cosas que ocurren desde que el niño asoma la cabeza hasta que, tras un par de horas, abandonan juntos el paritorio camino de la habitación del hospital.

Las primeras horas de vida de un niño son fundamentales para que la transición a la vida extrauterina se realice de manera adecuada. La gran mayoría de las veces no habrá que hacer nada, salvo mirar lo bonito que es el bebé. Otras veces, ginecólogos, matronas y pediatras pondremos en marcha las medidas necesarias para garantizar que esa transición se realice de forma satisfactoria. En la gran mayoría de los casos, ni os enteraréis de lo que está ocurriendo a vuestro alrededor, ya que el personal sanitario se esforzará por ser discreto y no romper la magia de uno de los momentos más importantes para el ser humano».

pp. 28-29

## PARTE II: 1, 2, 3... TODOS A COMER

### CAPÍTULO 7: EL INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA

«La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se alimente a los niños de forma exclusiva con lactancia materna hasta los 6 meses de vida. A partir de esa edad también recomienda que, junto con el resto de los alimentos, se prolongue la lactancia hasta los 2 años o incluso más, siempre y cuando la mamá y el bebé así lo deseen. Entre los beneficios de la lactancia figuran la protección de la madre frente al cáncer de mama y ovario, y la reducción del riesgo de ciertas infecciones que sufrirá el niño durante su infancia, como las gastroenteritis o las otitis. Sin embargo, es importante que sepáis que establecer una lactancia materna exclusiva durante los primeros meses de vida de vuestro hijo no es ningún camino de rosas.

[L]os motivos para abandonar la lactancia son numerosos: grietas en los pezones, demasiadas noches sin dormir, más llanto del esperado, pensar que el bebé no está comiendo lo suficiente o recibir comentarios del tipo “esa leche no vale”. Algunos de estos obstáculos os los encontraréis durante el inicio de la lactancia, por lo que conocer de antemano qué va a ocurrir os será de gran ayuda para enfrentarlos a ellos.

Tras el nacimiento, ya sea por parto natural o por cesárea, se coloca al bebé en el pecho de la madre. Es lo que se conoce como “contacto piel con piel”. Durante este lapso de tiempo, y si dejamos que la naturaleza haga su magia, el bebé realizará su primera toma, guiado simplemente por su instinto y por los reflejos primitivos que le ayudan a engancharse al pecho. Si esperamos el tiempo suficiente (en general, menos de 40 minutos), la mayoría de los niños lo conseguirá».

pp. 61-62

## PARTE III: A DORMIR QUE YA ES DE NOCHE

### CAPÍTULO 14: EL SUEÑO EN LA INFANCIA

«Durante los primeros meses de vida, los niños carecen de ritmo circadiano. Esto provoca que, al margen de que exista luz u oscuridad, estén dormidos un número de horas similar tanto de día como de noche. Durante estos meses, los periodos de sueño son breves y los bebés se despiertan a intervalos más o menos regulares para comer. Además, la mayor parte del tiempo que están dormidos lo hacen en fase REM, lo que provoca que pasen de estar completamente despiertos a profundamente dormidos y viceversa en muy pocos minutos.

Pero, tranquilos, el sueño de los niños madura poco a poco y, con el paso de las semanas, el desorden que tienen al nacer mejora de forma lenta pero progresiva; los episodios de sueño se van alargando hasta que, entre el mes y los 3 meses de vida, aparece por primera vez el ritmo circadiano, que logra establecerse completamente hacia los 6 meses. Cuando son capaces de diferenciar entre la luz y la oscuridad, la mayoría de los niños pueden dormir hasta 5 horas seguidas por la noche».

p. 113

## **CAPÍTULO 15: ¿CUÁNTAS HORAS DEBE DORMIR UN NIÑO?**

«Sin que se sepa muy bien cuál es la razón, y al igual que nos pasa a los adultos, hay niños que duermen pocas horas al día, mientras que otros son muy dormilones, y ambas situaciones se consideran perfectamente normales. Estas franjas horarias, también denominadas “percentiles de sueño” varían enormemente con la edad, por lo que los rangos de “normalidad” que podemos establecer son en realidad muy amplios:

- Menores de 3 meses: se recomienda que duerman 14-17 horas (apropiado: 11-19 horas).
- De 4 a 11 meses: se recomienda que duerman 12-15 horas (apropiado: 10-18 horas).
- De 1 a 2 años: se recomienda que duerman 11-14 horas (apropiado: 9-16 horas).
- De 3 a 5 años: se recomienda que duerman 10-13 horas (apropiado: 8-14 horas).
- De 6 a 13 años: se recomienda que duerman 9-11 horas (apropiado: 8-12 horas).
- De 14 a 17 años: se recomienda que duerman 8-10 horas (apropiado: 9-11 horas)».

p. 118

## **PARTE IV: FIEBRE, TOSES Y MOCOS VARIOS**

### **CAPÍTULO 19: LA FIEBRE**

«Cada vez que un niño tiene fiebre, a sus padres les salta la alarma pensando que le va a ocurrir algo malo. Algunos se preocupan porque ha subido mucho o porque no termina de bajar. Sin embargo, la fiebre, que es en esencia la elevación de la temperatura corporal, no es peligrosa. En todo caso, lo que puede ser peligroso es la infección que la provoca. A ningún niño le ha pasado nada por estar unas horas con algún grado de temperatura de más.

Ahora bien, ¿recordáis la última vez que vosotros caísteis enfermos? Seguro que no se os olvida el dolor de cabeza, el corazón a cien por hora o la respiración agitada. Porque aunque la fiebre no sea mala, no quiere decir que no sea molesta. A los niños les pasa exactamente igual: se encuentran mal, no quieren jugar ni comer, solo piden brazos para calmar un poco la desazón que sienten y, encima, no entienden qué es lo que les está pasando. Por eso, cuando un niño tiene fiebre, es frecuente que lo veamos decaído, y cuando esta empieza a bajar, suele recuperar el ánimo y las ganas de ponerlo todo patas arriba.

[...]

[L]a fiebre es molesta, motivo más que suficiente para que en el caso de que uno de vuestros hijos tenga fiebre y se encuentre mal, le administréis un antitérmico. En pediatría se utilizan básicamente dos: el paracetamol y el ibuprofeno. Ambos medicamentos sirven para bajar la fiebre y aliviar el dolor, pero, además, el ibuprofeno es antiinflamatorio. Salvo que os equivoquéis de manera garrafal al administrar una cantidad que no corresponde al peso del niño, los efectos secundarios de ambos son escasos. En ambos casos el efecto máximo, tanto para aliviar la fiebre como para mitigar el dolor, lo alcanzan a las 2 o 3 horas de haber sido administrados. El intervalo mínimo que debe pasar entre paracetamol y paracetamol es de 6 horas, al igual que entre ibuprofeno e ibuprofeno».

pp. 144-146

## PARTE V: SOSPECHOSOS HABITUALES

### CAPÍTULO 28: LOS CATARROS

«Todo llega en esta vida, y el primer catarro no es una excepción. Para algunos será con 6 meses y para otros, con 1 o 2 años, pero, al final, todos los niños acabarán pasando por su primer resfriado: un festival de síntomas respiratorios acompañados, en muchos casos, de fiebre y malestar. Después de ese primer catarro, casi sin tregua de por medio, vendrá otro, y después otro. Y así, sin quererlo ni beberlo, vuestros hijos irán haciéndose mayores en compañía de los virus que los provocan y de los dolores de cabeza que producen en sus padres.

[...]

Si tiramos de estadística, los síntomas de un catarro pueden durar cerca de 10 o 15 días. La fiebre y el malestar suelen aparecer durante los primeros 2 o 3 días, mientras que el resto del tiempo son los mocos y los demás síntomas respiratorios los que están presentes. Si tenemos en cuenta que los niños pequeños (menores de 3 o 4 años) se contagian de unos 10 catarros diferentes durante los meses fríos del año, es muy probable que tengáis la sensación de que, antes de recuperarse, ya empiezan con el siguiente proceso».

pp. 191-192

## PARTE VI: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA VIDA MODERNA

### CAPÍTULO 43: PICADURAS Y REPELENTES DE INSECTOS

«Además de tener paciencia, poco se puede hacer con las picaduras. Al cabo de unas horas o, como mucho, de unos días, habrán desaparecido.

Si el picor es muy intenso, se puede administrar un antihistamínico por vía oral. En caso de que la picadura provoque una gran inflamación, podéis emplear frío local o una crema con un corticoide de baja potencia para calmar la reacción. Con estos tratamientos buscamos que el niño mejore para que no se rasque, ya que podría hacerse una herida que se infectase con facilidad. Para prevenirlo, es adecuado que lavéis las picaduras un par de veces al día con agua y jabón.

En la mayoría de los casos podréis lidiar en casa con las picaduras, sin que sea necesario acudir a Urgencias. En muy pocos casos, sobre todo en niños alérgicos a las picaduras, estaría justificada la visita al médico por el riesgo de anafilaxia, un tipo de alergia grave».

p. 266

#### Para más información

Paloma Cordon  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

Guillem Duran  
934 928 442  
[especializadas@colaborador.planeta.es](mailto:especializadas@colaborador.planeta.es)