



DR. JULES FOUGÈRE

**¡QUE
NO
CUNDA
EL
PÁNICO!**

QUEMADURAS

CAÍDAS

FIEBRE...

50 FICHAS

**PARA SABER CUÁNDO CORRER
A URGENCIAS PEDIÁTRICAS**

Índice

PRÓLOGO. 8

DUDAS FRECUENTES SOBRE LAS URGENCIAS . . . 12

PARTE 1. CONSEJOS DE PRIMEROS CUIDADOS . . . 19

¿Qué hacer si el bebé llora? 20

¿Mi bebé come lo suficiente? 22

¿Son normales sus heces? 26

¿Cómo lavo a mi bebé? 28

¿Cómo acuesto a mi bebé? 30

¿Cómo prevenir la cabeza plana? 34

¿Cuándo debo vacunar a mi hijo? 36

PARTE 2. SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES 39

Dentición. 40

Resfriado 42

Dificultades respiratorias 44

Tos 46

Dolor de cabeza 48

Dolor de barriga 50

Fiebre 53

PARTE 3. ENFERMEDADES INFANTILES 59

Bronquiolitis 60

Gastroenteritis 62

Gripe. 64

Anginas. 66

Laringitis 68

Conjuntivitis 70

Muguet 72

Granos. 74

Eccema 78

Varicela. 80

Otitis. 83

Asma. 86

Alergia. 88

Apendicitis. 90

PARTE 4. GOLPES Y HERIDAS 93

Caídas 94
Cojera 96
Golpes en la cabeza. 98
Golpes en la nariz 100
Golpes en los dientes. 102
Brazo inmóvil 104
Quemaduras. 105
Cortes 106
Picaduras. 108

PARTE 5. PROBLEMAS DIGESTIVOS Y URINARIOS 111

Estreñimiento. 112
Reflujo. 115
Cólicos 118
Pene rojo 120
Problemas con el prepucio 122
Dolor testicular. 124
Vulva enrojecida. 126
Infección urinaria 128
Culete rojo 130
Picor en el culete 132

PARTE 6. URGENCIAS 135

Púrpura 136
Atragantamiento. 138
Tragar objetos. 140
Ingestión de productos nocivos. 142
Desmayo 146
Convulsiones 149
Dolor torácico. 152
Apnea del llanto 154
Ahogamiento en seco 156

UNAS ÚLTIMAS PALABRAS 158

Prólogo

¿Tengo que ir corriendo a urgencias?
¿O pido cita con el pediatra?
Y si no está, ¿qué hago?
¿Llamo al 112? ¿O al 061?
¿O espero en casa hasta que se pase?
Pero, si al final se trata de algo grave...
me sentiré culpable toda la vida!

¿Hay algo más angustiante que ver sufrir a tus hijos?

Siempre nos ponemos en lo peor cuando nuestros hijos sufren una enfermedad o un accidente. ¡Y sí, te aseguro que también nos pasa a los médicos!

¿Cómo responder con calma a estas preguntas si nadie te da explicaciones claras de una vez por todas?

Imagina un libro práctico que te diera **las claves para no dejarte llevar por el pánico** ante la primera fiebre, caída o ataque de asma de tu niño...

Imagina un libro que te permitiera **no correr a urgencias a las cuatro de la mañana** porque en casa hay síntomas de gastroenteritis...

Imagina un libro que te permitiera explicarle a tu amable suegra que «¡No! Los antibióticos no se dan automáticamente» y que no, **no eres un mal padre o madre** si no le diste paracetamol a tu bebé cuando tenía 38 °C de fiebre.

Deja de imaginarlo... ¡ese libro es el que tienes entre las manos!

Me llamo Jules Fougère, soy **doctor en medicina pediátrica** (bueno, peditra) y trabajo en un servicio de urgencias pediátricas.

La pediatría, y por tanto mi trabajo diario, consiste en dar muchas muchas muchas explicaciones a los padres jóvenes, tranquilizarlos, explicarles las cosas con términos sencillos, y muy pocas veces (¡por suerte!) encontramos algo grave.

Tras varios miles de consultas en los servicios de urgencias pediátricas, me pregunto lo siguiente: **¿a quién se educa realmente en materia de salud**, en concreto la salud de los niños? A nadie... En cuanto a los médicos de cabecera o peditras, por desgracia están desbordados y no siempre tienen tiempo de dar la información adecuada en el momento oportuno.

Así pues, nos encontramos varias veces al día ante padres que tienen las mismas preocupaciones y preguntas. Entre lo que se oye por ahí, los artículos de prensa, las creencias populares y los remedios de la abuela, es difícil tener las cosas claras. **¿Y si desmontamos los tópicos sobre la salud infantil?**

- «¡40 °C es más grave que 38 °C!»: ¡no es cierto!
- «¡Si no le doy paracetamol, tendrá convulsiones!»: es poco probable...
- «¡Doctor, tiene tos, necesita un jarabe!»: ¡en realidad el jarabe está contraindicado en los niños!
- «¡Se ha dado un golpe en la cabeza, tengo miedo de que mañana por la mañana no se despierte!»: que no cunda el pánico, ¡no tiene por qué ser grave!

De tanto responder preguntas y desmontar tópicos, al final decidí crear la cuenta **@ped.urg** en Instagram. El objetivo es quitar hierro a los problemas de salud de los niños con humor y a la vez darles a los padres las claves para saber cómo reaccionar y cuándo.

Con este libro, espero ayudarte a mantener la calma y, sobre todo, ¡que encuentres los consejos adecuados para evitar todas las visitas posibles a las urgencias pediátricas!



Este libro no sustituye en ningún caso a una consulta médica. Su objetivo es orientarte y ayudarte a reaccionar cuando aparezcan los primeros síntomas. Si tienes dudas o algo te preocupa, llama al 061 o consulta a tu médico.

En estas páginas se citan marcas de medicamentos para facilitar la comprensión: si digo Spasfon® en lugar de «floroglucinol» es solo para que los lectores lo entiendan mejor. No hay colaboraciones en este libro.

Evita la automedicación y sigue siempre la posología indicada en el prospecto del medicamento, teniendo en cuenta la edad del niño.

El atuendo del pediatra

Si, por desgracia, una noche te encuentras en urgencias pediátricas y te cruzas con alguien que lleva bolis graciosos en los bolsillos y pines en la bata, no te preocupes: estás en el lugar adecuado, les un pediatra con su atuendo de trabajo! Te describo brevemente nuestros bártulos.

Un gorro

para evitar que se nos caiga algún pelo o sudar durante los procedimientos (suturas, punciones lumbares, escayolas, etc.).

Un estetoscopio infantil

con el dibujo de un osito para no asustar a los más pequeños.

Un martillo de reflejos

para el examen neurológico (ya sabes, cuando damos un golpecito en la rodilla y la pierna se extiende sola)

Una bata de pediatra

que suele estar decorada con pines de Pokémon u otros dibujos animados

Una diana

para comprobar el seguimiento ocular de los recién nacidos

Bolis graciosos

para distraer

Un otoscopio

para examinar los oídos

Unas Crocs®

con pines de dibujos animados o zapatillas para correr rápido en caso de urgencia



Y ADEMÁS, SIEMPRE A MANO:

Depresores linguales

para la parte menos agradable del examen: observar la parte posterior de la boca



Pomperos

en el bolsillo de la bata para relajar a los más nerviosos



Diploma al más valiente

para que los pequeños pacientes se lleven un recuerdo agradable



Peluches

para felicitar a los niños que se han sometido a un examen (análisis de sangre, escayola, puntos de sutura, etc.)



Pañales

para los accidentes



Una cinta métrica

para medir el perímetro craneal de los bebés



Una tarjeta con el nombre del médico

para saber con quién estás hablando



Palanganas

para los vómitos



Dudas frecuentes sobre las urgencias

⇒ ¿Cómo saber si es una urgencia?

Los padres siempre tienen miedo de **pasar por alto algo que pueda ser grave**, ¡sobre todo cuando el niño tiene fiebre! Un resfriado que empeora, un chichón que no cicatriza bien, una herida que se infecta, un grano sospechoso...

Para evitar estresarse antes de tiempo, te daré algunos consejos que te ayudarán a **reconocer una verdadera urgencia y evitar que acudas a urgencias por un síntoma que podría haber tratado el médico de cabecera o incluso tú mismo**.

Hay una técnica que utilizan los profesionales sanitarios para saber si un niño necesita ser atendido rápidamente por un médico de urgencias o si puede permanecer en la sala de espera. Con esta técnica podrás quedarte tranquilo (o, por el contrario, será una razón para llamar al 061 o acudir a urgencias).

Se resume en tres letras: CRC, que te dirán en unos segundos si tu hijo tiene un problema de salud urgente o no. Por tanto, podrás relajarte si los síntomas relacionados con estas tres letras son normales o, por el contrario, reaccionar y consultar a un médico si alguno de los síntomas asociados a al menos una de las tres letras no es normal.



C de CONSCIENCIA: un comportamiento «normal» es el de un niño despierto o que puede «despertarse» con estímulos. Por el contrario, un niño que se duerme de forma inusual, que está desmadejado como un muñeco de trapo, que no conseguimos despertar, debe alertarte.

R de RESPIRACIÓN: un niño que respira más rápido de lo normal, que presenta hundimientos entre las costillas o en el cuello, o que hincha la barriga más de lo habitual (en resumen, que respira mal) debe preocuparte. Lávale la nariz (ver pág. 42) y, si persiste, ¡consulta lo antes posible!

C de COLORACIÓN: un niño cuya tez sea muy pálida, o incluso gris, o cuyos labios estén azules en los extremos, debe hacer que acudas a la consulta rápidamente.

→ ¿Qué se puede hacer antes de llegar a urgencias?

Sigue habiendo una gran proporción de consultas inadecuadas en urgencias, es decir, consultas que no habrían requerido ese servicio y que podrían haberse atendido en la consulta del pediatra (te invito a leer una recopilación de los peores motivos de consulta en la pág. 14). **Estas consultas no solo aumentan los tiempos de espera, sino que comportan el riesgo de que las verdaderas urgencias se pierdan** entre tanta no urgencia. Y cuanto más gente haya en la sala de espera, ¡mayor es el riesgo de transmitir y contagiarse virus!

Así que sí, cuando no sepas qué hacer, puedes llamar a la abuela, a los vecinos o a unos amigos, pero **lo mejor es ponerte en contacto primero con tu pediatra o médico de cabecera**, que son quienes podrán aconsejarte bien (no tengo nada en contra de los remedios de la abuela, pero a veces hay que ir un poco más allá).

Si tu médico está ausente o no disponible, hay otras soluciones. En contra de la creencia popular, **el 061 no es solo para emergencias vitales**. Desde luego, si tu pregunta no es urgente hay que pedir cita con el médico de cabecera o pediatra. Pero si te resistes a ir a urgencias, en el 061 podrás obtener una respuesta rápida.

También puedes:

- Concertar una cita telefónica.
- Buscar en Internet un médico que esté disponible sin cita previa.
- Llamar al centro médico de guardia más cercano a tu domicilio, que puede enviarte a un miembro de su equipo a casa.



Números de emergencia

Si llamas al 112 en Europa, te asesorarán y te orientarán hacia la solución más adecuada: el médico de guardia, el servicio de urgencias más cercano o un equipo médico enviado a tu domicilio.

Si no has obtenido respuesta a tus preguntas y sigues preocupado, evidentemente las urgencias siguen siendo una solución.

Y aunque a muchos les parezca absurdo, es importante recordar que no hay que ir a urgencias para:

- Hacerse un chequeo antes de las vacaciones.
- Vacunarse porque tu médico no está disponible.
- Obtener un volante para una radiografía o un análisis de sangre.
- Obtener un certificado o una baja laboral.

A menudo nos sorprenden este tipo de solicitudes, ¡y la prueba está en la página siguiente!