

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES BRONQUIALES

Las enfermedades que afectan a vías respiratorias son más frecuentes en otoño y en invierno, son principalmente gripe, bronquitis, catarros, neumonía y bronquiolitis.

Es muy importante la prevención ya que aproximadamente el 10% de los niños menores de dos años son propensos a contraer alguna de esas enfermedades. Para ello detallamos a continuación una serie de consejos que pueden ser útiles para prevenirlas.

PADRES Y TUTORES



1. No fumar en presencia del niño
2. Humidificar en casa es muy beneficioso, invertir en un humidificador es muy recomendable, si ultrasónico mejor, pues en verano también se puede utilizar sin dar calor. Solo como medida preventiva, cuando tienen la patología no se debe utilizar sin recomendación médica.
3. Beber mucha agua. Aumentar el consumo de líquidos es fundamental.
4. No abriganlos más de lo necesario. No sobrecargar de ropa, a veces ir tan abrigados hacen que los patógenos crezcan mucho más rápido y sea peor su eliminación.
5. Ventilar a diario la casa, mínimo durante 10 minutos. Si son alérgicos al polen, consultar las horas más adecuadas para hacerlo en cada época del año.
6. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
7. Comer sano. Aumentar en la dieta verduras y frutas, sobre todo alimentos ricos en **vitaminas C y A**. Recuerde que deben desayunar adecuadamente, es la comida más importante del día.
8. Higiene. Lavado de manos muy frecuente, tanto de niños como de adultos.
9. Vacunas al día. Mantener al día el calendario de vacunación en la mejor prevención.
10. Mocos fuera, Mantener limpias las vías respiratorias, en caso de los más pequeños puede ser preciso lavados nasales con suero fisiológico y en el caso de los niños y mayores con agua de mar o suero fisiológico. Los mocos son un mecanismo natural de eliminación.
11. Mejor el codo que la mano, Es muy importante enseñar a nuestros hijos a evitar el contagio, tapándose la boca al toser y estornudar y no limpiarse los mocos con la mano. Por ello es esencial la educación para la salud.
12. Recuerde cuando es prudente que el alumno se quede en casa, no sólo por el bien de éste, sino también por el de sus compañeros y del personal del centro. Acuda antes a su médico si sospecha de algún problema.



Con estas medidas no estamos eliminando completamente la posibilidad de enfermarse por estas patologías, pero sí que ayudaremos a la conservación de la salud de nuestros hijos.

¿SUMAMOS SALUD?

PREVENIR CONTAGIOS e INFECCIONES



Las infecciones forman parte del desarrollo normal del niño, permiten que se activen sus defensas y mejore a la larga su sistema inmunitario. La mayoría de estos procesos son banales y producidos por virus o bacterias. Suele tratarse de infecciones respiratorias (catarros, dolores de garganta y bronquitis), por contacto con la piel o con líquidos orgánicos o su ingesta (conjuntivitis, boca-mano-pies, sarna o sarampión, diarreas...).

Muchas veces es difícil controlar su contagio y éste puede darse días antes de manifestarse los primeros síntomas. Los niños tienen además mayor riesgo de contagio cuanto menor sea su edad, por su inmadurez inmunológica y por sus "hábitos higiénicos deficientes". A esto añadimos la frecuencia con la que los niños interactúan entre ellos (comparten juguetes, balones, cuentos...) y presentan secreciones (mocos, saliva...)

No hay un documento oficial que enumere las infecciones, virus o enfermedades por las que un niño no puede ir al colegio, pero por el bien de su hijo y el de sus compañeros de clase, ante síntomas de enfermedad infecto-contagiosa se debe **seguir siempre las recomendaciones de los pediatras**, no sólo por el riesgo de contagio (hay enfermedades que no lo son) sino por el bienestar del niño.

Por lo que recomendamos seguir estas **4 reglas básicas**.

1. ANTE LA DUDA: ACUDIR AL MÉDICO o CONSULTARNOS

Si su hijo presenta algún síntoma debe siempre acudir lo antes posible al médico o pediatra y siempre antes de llevarle al colegio, evite la automedicación o administrarle antitérmicos antes de ir al colegio. Entendemos que es difícil compaginar el dejar el niño en casa con sus otras obligaciones, pero muchas veces es causa de empeoramiento además de poner en riesgo a otros niños.

Siempre avise a su enfermera escolar si el niño presenta alguno de estos síntomas:



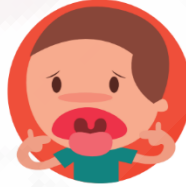
FIEBRE
+ 37°



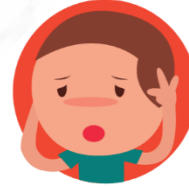
MANCHAS,
GRANOS O
ERUPCIONES



VÓMITOS O
DIARREA



IRRITACIÓN DE
GARGANTA



DOLOR DE
CABEZA Y
MAREOS



OJOS ROJOS
CON PICOR O
LEGAÑOSOS

Si alguno de estos síntomas se diese en horario escolar, se le avisará para que venga a recoger al niño y se le mantendrá, si fuese necesario, lo más aislado posible.



2. SIN FIEBRE 24h

Por norma general, si su hijo está ya siendo tratado por alguna enfermedad y ya no presenta fiebre en un período de 24 horas sin ayuda de antitérmicos, ya debería poder acudir al colegio. No obstante cada enfermedad tiene sus propio períodos de aislamiento recomendado, **por favor siga las pautas de su médico o consulte este [link](#) sobre "Procesos infecciosos y períodos de exclusión del centro escolar"** de la AEP.

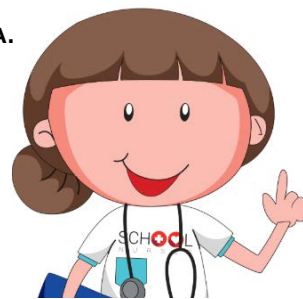


3. VACUNAS AL DÍA

Tanto los niños como sus cuidadores deben tener las vacunas al día. Es la mejor manera de prevenir enfermedades infecto-contagiosas. Mantenga informado al servicio de enfermería si su hijo no estuviese vacunado, ya que en caso de brote debemos de actuar rápidamente.

En este [link](#) podrá ver el **CALENDARIO por CC.AA.**

4. HIGIENE (MANOS, JUGUETES y ESPACIO) es sin duda la mejor recomendación para evitar contagios en el colegio, así como utilizar papel desechable después de retirar secreciones, cubrirse con el codo al toser o estornudar, y sobretodo crear hábitos de prevención en los niños que se convertirán en costumbre cuando sean adultos.



LAVADO NASAL

Es la práctica de higiene personal que consiste en introducir suero fisiológico por cada uno de los orificios de la nariz para eliminar el exceso de mucosidad. Los bebés no saben respirar por la boca por lo que cuando tienen demasiados mocos y se les taponan la nariz dificulta su respiración, su alimentación y su descanso.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SACARLE LOS MOCOS AL BEBÉ?

Porque una mucosidad excesiva:

- Interfiere en la respiración, alimentación y descanso
- Puede provocar molestias de garganta y lagrimeo
- Puede causar otitis o infecciones en las vías respiratorias
- Puede dificultar la audición y el desarrollo del habla

El lavado nasal con suero fisiológico no irrita ni tiene efectos secundarios

¿CUANDO?

Cuando el bebé tenga moco espeso en la nariz y esté incómodo porque la mucosidad no le deja respirar, comer o dormir adecuadamente. Un buen momento puede ser después del baño y antes de comer o dormir



¿QUÉ NECESITAMOS?



Jeringa



Suero fisiológico



Toalla

El suero es el "pañuelo" de los niños que aún no saben sonarse

Generalmente a los niños no les suele gustar que les hagamos el lavado nasal, les puede resultar incómodo pero **NO es doloroso**, por lo que lo realizaremos con el mayor cuidado y mimo posible pero también mostrándonos firmes, al finalizar el bebé respirará mucho mejor. Si llora cógelo en tus brazos y enseguida se calmará.

¿CÓMO?

Niños menores de 6 meses tumbados con la cabeza ladeada.

Niños mayores de 6 meses también se puede realizar sentado.

- Sujetar bien al niño para que no mueva la cabeza, podemos ayudarnos envolviendo al niño con una toalla para tener sujetos los brazos.
- Aplicar el suero fisiológico con una jeringa en un orificio, de 2 a 10 ml, según la edad del niño. Si está tumbado hacerlo por el orificio que queda arriba. Hay que hacerlo sin dudar para que el flujo de suero entre bien y con la suficiente fuerza para que arrastre el moco.
- Si está tumbado incorporar para favorecer la expulsión de las secreciones.
- A continuación, hacer lo mismo con el otro orificio, si está tumbado le giraremos la cabeza al otro lado para introducir el suero siempre por el orificio que queda arriba.
- El moco saldrá por el otro orificio o también es habitual que se trague parte de la mucosidad.

¿Qué es la fiebre?

La fiebre es un mecanismo de defensa del organismo contra las infecciones

¡No es un enemigo sino un aliado!

La mayoría de las veces está producida por una infección que suele ser leve.



Clasificación de la fiebre – Temperatura axilar

36,0 °C hasta 37,0 °C	Temperatura normal
37,1 °C hasta 38,1 °C	Febrícula
38,1 °C hasta 38,5 °C	Fiebre leve
38,5 °C hasta 39,0 °C	Fiebre moderada
A partir de 39,0 °C	Fiebre alta

¿Cómo reconocerla?

- **Calor y enrojecimiento intenso de la cabeza y el tronco, a veces frialdad de manos y piel.**
- **Escalofríos, tiritona.**
- **Pulso y respiración acelerada**
- **Temperatura rectal o axilar superior a 38°**

¿Cómo combatirla?

- Retirar la ropa y colocarle en un lugar fresco.
- Aplicar paños con agua templada en la cabeza, ingles y axilas. Cambiarlos cada 5 minutos.
- Baños con agua tibia, no fría.
- Ofrecer frecuentemente líquidos por boca, sin forzar.
- Administrar antitérmicos: paracetamol, ibuprofeno o metamizol, a la dosis recomendada por su pediatra.

Recomendaciones

- La fiebre no es peligrosa, no hace daño al cerebro.
- No hay que obsesionarse con bajar la fiebre. Si el niño tiene fiebre, pero está contento y activo, esté tranquilo. Lo más importante es vigilar su estado general.
- Aligerar la ropa.
- Evitar temperaturas altas en la estancia.
- Recurrir a un baño tibio.
- Utilizar compresas frías en la frente.
- Ofrecer líquidos sin forzar.
- Aislamiento domiciliario hasta que desaparezca la fiebre.

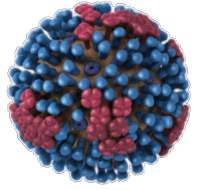
¿Cuándo debo acudir al médico?

- Bebé menor de 3 meses
- El niño está adormilado, decaído o muy irritable.
- Si dolor de cabeza intenso
- Vomita de forma repetida
- Respira con dificultad
- Tiene manchas rojas en la piel que no desaparecen al presionar

GRIPE



La gripe es una enfermedad respiratoria infecciosa aguda producida por un virus con una elevada capacidad de contagio de una persona a otra, que se presenta normalmente en invierno en forma de epidemia.



El "síndrome gripal" está causado por es el **Virus de la Influenza** en sus múltiples serotipos, cambiantes cada año, por lo que esta vacuna **debe actualizarse cada año**.

Síntomas:

Comienza con escalofríos y fiebre acompañados de dolor de cabeza, dolores musculares y articulares generalizados, cansancio y debilidad o malestar general, con congestión nasal, dolor de garganta y tos seca.

¿Es grave? La mayoría de la gente que se contagia, se recupera en menos de una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, puede complicarse sobre todo para pacientes con problemas respiratorios crónicos, diabéticos, ancianos o con afecciones cardíacas.

Los niños con síntomas deberán ir antes a su médico y seguir las recomendaciones **no debe acudir al colegio para evitar contagiar a compañeros**

¿Cómo y cuándo es contagiosa? Se contagia principalmente por vía aérea a través de las gotitas que se eliminan al hablar, toser o estornudar. También puede transmitirse por contacto directo, es decir, si tocamos superficies contaminadas como la mano un enfermo y posteriormente llevamos nuestra mano a la boca o a la nariz. El afectado puede contagiar entre las 24 horas antes del inicio de síntomas y hasta entre 5 y 7 días después. El periodo de incubación es de 1 a 7 días tras haberse infectado por el virus, aunque la media es de 3 y 4 días.



Para evitar contagiar a otros:

1. Al toser o estornudar tápate la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o cúbrete con el codo, **no con las manos**.
2. Lávate las manos después de toser o estornudar, y antes tocar a bebés o a otras personas u objetos que estos puedan luego tocar.
3. No acudas a lugares cerrados (trabajo, colegio o lugares públicos) para evitar contagiar a otras personas.

Recomendaciones:

Si ya tienes gripe:

- Descansa, y bebe abundantes líquidos (agua, zumos, sopas..).
- Evita el consumo de tabaco o alcohol.
- Puedes usar medicación que mejore los síntomas (para bajar la fiebre).
- Los antibióticos **no mejoran los síntomas ni aceleran la curación** ya que no son efectivos frente a enfermedades producidas por virus.
- No dar aspirina a niños ni adolescentes.

La **ÚNICA** medida eficaz para prevenir la gripe es la **Vacunación**. La vacuna protege de la gripe que circula ese año, **NO protege de otras enfermedades víricas** como el resfriado común (catarro) etc...

GRACIAS POR
COLABORAR

GASTROENTERITIS VIRAL

Es una de las enfermedades más comunes en la edad infantil y generalmente se cura sola. La mejor prevención es lavarse las manos frecuentemente pero aquí os resumimos algunos datos y consejos.

INFECCIÓN POR NOROVIRUS

¿Qué es?



Es causada por un virus, una bacteria o parásitos que provoca una inflamación de la membrana interna del intestino, con un comienzo brusco caracterizado por **diarrea** acompañada o no de **náuseas, vómitos, fiebre o dolor abdominal** como consecuencia de una infección del tracto gastrointestinal.

¿Se contagia?

El virus se transmite fácilmente pero **no es peligroso**. Se disemina a través de alimentos o agua que estén contaminados o por contacto con una persona infectada.

Síntomas

Se caracteriza por disminución de la consistencia de las heces (blandas o líquidas) y/o un incremento en la frecuencia de evacuación (más de 3 en 24 horas) con o sin fiebre o vómitos, de una duración habitualmente menor de 7 días y nunca superior a 14 días.



RECOMENDACIONES:

- 1. HIDRATACIÓN:** Para evitar la deshidratación es aconsejable aumentar el consumo de líquidos, existen también unos sobres que venden en la farmacia (Citorsal, Sueroral...), que deben ser diluidos en agua y se pueden tomar a lo largo del día, y también en frío. No forzar la ingesta de agua o grandes cantidades de golpe.
- 2. ALIMENTACIÓN:** No debe interrumpirse la alimentación regular y frecuente para paliar la normal pérdida de apetito.. Suele tratarse con una dieta astringente (no es estrictamente necesario, pero si recomendable); sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado, huevo pasado por agua, duro o en tortilla, pescados blancos cocido o a la plancha, carne de ave cocida o a la plancha (sin piel) y fruta cruda que se puede trocear para facilitar su ingesta como manzana, plátano maduro, el pan blanco tostado. Lo mejor es hacer platos sencillos pero no es necesario cambiar la dieta mientras está sea normal y equilibrada
- 3. PROBIÓTICOS:** Generalmente los fármacos no son necesarios, sin embargo, la duración y la intensidad de los síntomas pueden reducirse mediante una alimentación funcional a base de probióticos , sobre para las de origen vírico que para las bacterianas (en cualquier farmacia venden unos sobres que son muy eficaces para restitución de la flora bacteriana). Los más comunes son los Lactobacilos y Bifidobacterias; que también se pueden encontrar en yogures naturales, leche fermentada, requesón, etc.

Lo que **NO DEBE HACERSE:**

- 1.** No tomar alimentos ni bebidas azucaradas o con gas, ni frituras o uso de picantes.
- 2.** Obligar a comer y beber, es preferible más ingestas de menor cantidad. La pérdida de apetito es normal.
- 3.** Nunca ayuno total, ya que el niño tendrá falta de nutrientes que sumado a su diarrea o sus vómitos no es buena para su salud e impiden la mejoría..

Niños lactantes

La leche materna es idónea para ellos.

Niños con fórmulas lácteas Seguiremos con ella, no introducir alimentos en esta fase, esperar a la recuperación.

**CONSULTE SIEMPRE CON SU
PEDIATRA O MEDICO DE CABECERA EN
CASO DE DUDAS**

CONJUNTIVITIS

Denominada así a cualquier inflamación y coloración roja del ojo. Sin embargo, hay otras enfermedades que producen enrojecimiento del ojo, como la queratitis, uveitis o glaucoma, por lo que ante sospecha, siempre acudir al médico o especialista para su diagnóstico y pautas a seguir.

¿Qué es?

Es la inflamación de la conjuntiva (membrana mucosa que recubre la superficie interna de los párpados y de la esclerótica anterior) de uno o ambos ojos debido a la presencia de agentes infecciosos, alérgicos, tóxicos o mecánicos.

Síntomas

El más frecuente es el enrojecimiento de la conjuntiva, especialmente en los bordes de los ojos. Además, se puede acompañar de lagrimeo excesivo, picor, sensación de cuerpo extraño (sensación de arenilla) y de secreción espesa y amarillenta (pus o legañas) e hipersensibilidad a la luz. Igualmente, puede haber presencia de síntomas generales o catarrales. Enrojecimiento del ojo afectado, o de ambos



Tipos

La bacteriana. Muy frecuente y **altamente contagiosa**, está causada por bacterias que genera secreción amarillenta (pus). **Tiene tratamiento con antibióticos**, que bajo control y prescripción facultativa, hará que los síntomas desaparezcan en dos o tres días y se complete entre 7 y 10 días aproximadamente. El tratamiento consiste en la aplicación de gotas a varias veces al día. Es recomendable limpiar secreciones frecuentemente, mediante el uso de gasas limpias empapadas en suero fisiológico y lavado de manos riguroso.

Vírica. También muy frecuente en épocas de invierno, es **contagiosa** y se puede producir por el mismo virus que causa el resfriado común. **No tiene tratamiento**, sólo podemos utilizar compresas mojadas en suero fisiológico frío para paliar síntomas y hacer lavados. En caso de dudas, sólo el diagnóstico por cultivo puede concluir si es bacteriana.

Irritativa. Es causada por humo, cuerpos extraños, intensidad lumínica, falta de lubricación ocular o tras un periodo prolongado de visualización de pantallas, entre otras y **no es contagiosa**.

Alérgica. Es causada por alérgeno o irritante y **no es contagiosa**.

Los niños con conjuntivitis bacteriana diagnosticada no deberían acudir al colegio hasta pasadas 24 horas después de empezar el tratamiento

Otras recomendaciones:

Evitar el contacto directo con los ojos y seguir las siguientes medidas higiénicas:

En el caso de la conjuntivitis infecciosa existen varias medidas que se recomienda seguir para evitar o minimizar el riesgo de contagio:

1. Lavarse las manos con frecuencia.
2. Evitar tocarse los ojos con las manos.
3. Cambiar las fundas de las almohadas con frecuencia.
4. No compartir los cosméticos de los ojos, toallas, ni pañuelos.
5. Utilizar y cuidar debidamente las lentes de contacto (evitando su uso mientras dure la irritación ocular).
6. Lavar los ojos con agua, suero fisiológico o con toallitas desechables destinadas específicamente para retirar la secreción producida.
7. Trate de no rascarse y consulte con el médico para instaurar el tratamiento adecuado.