

## Cuida a tu familia de infecciones respiratorias, enfermedades más comunes en invierno



Llega el frío y con él las **infecciones de las vías respiratorias**. Son muy frecuentes y afectan en mayor medida a los niños, sobre todo a los más pequeños. En las estaciones frías se comparte más tiempo en lugares cerrados y ventilamos menos, por lo que los virus tienen vía libre para contagiar.

Este tipo de infecciones producen una inflamación de las vías respiratorias que puede afectar **desde la nariz hasta los bronquios** y que son los responsables de síntomas molestos y por todos conocidos como mucosidad, tos, congestión nasal o fiebre. **Se transmiten por medio de las gotitas de saliva al hablar, toser o estornudar.**

Las más comunes son:

1

**Resfriado común:** Los principales síntomas son: **Mucosidad nasal**, este síntoma resulta muy molesto y para los lactantes pequeños aún más puesto que habitualmente respiran por la nariz y cuando ésta se encuentra obstruida les genera malestar o disconfort e interfiere con la alimentación que puede ser más dificultosa. La mucosidad nasal puede durar unos siete días aproximadamente. **Tos, seca o productiva**, que puede durar hasta dos semanas. **La fiebre** no siempre está presente, siendo más probable en los niños más pequeños. Puede durar entre tres y cuatro días.

2

**Faringitis:** Es la **inflamación de la faringe** y suele estar provocada tanto por virus como por bacterias. Puede iniciarse después de un proceso infeccioso como la gripe, resfriado o amigdalitis en cuyo caso recibe el nombre de faringoamigdalitis. Durante la época invernal son más frecuentes las faringitis de origen viral.

3

**Bronquitis:** Inflamación de los bronquios, se dificulta la respiración y las membranas que cubren las vías respiratorias producen gran cantidad de moco espeso que provoca tos, dolor de pecho y congestión.

**Gripe:** es producida por un virus (*Influenzae*). Produce unos síntomas parecidos al constipado, tos y mucosidad, pero **suele ir siempre con fiebre elevada** que puede durar unos cinco días y que suele acompañarse de dolores generalizados.

5

**Bronquiolitis:** Causada por el **Virus Respiratorio Sincitial (VRS o SRV)** que afecta a **menores de 2 años**, inicialmente produce tos y mucosidad y a los dos-tres días **aparece dificultad para respirar y a menudo también para alimentarse**. Los bebés realizan tomas al pecho muy cortas o no se terminan los biberones. Cuando un lactante respira más rápido de lo habitual, se le marcan las costillas y hunde la barriguita, debemos sospechar que tiene dificultad para respirar y tenemos que consultar urgentemente con el pediatra.

6

**Neumonía:** Es una enfermedad especialmente peligrosa en los lactantes y se caracteriza por la **inflamación de un segmento de uno o los dos pulmones**, generalmente de origen infeccioso. Entre los síntomas más frecuentes de neumonía típica encontramos fiebre alta, escalofríos, tos con mucosidad y dolor al respirar.

4

## La mejor cura es la Prevención

- Incentivar el **lavado de manos** en todos los niños, desde los más pequeños hasta los más mayores de la casa, sobre todo al sonarse los mocos, antes de comer o después de venir de la calle o del colegio.
- **Ventilar** a diario las habitaciones, al menos diez minutos al día.
- Evitar los ambientes con **humo de cigarrillo**.
- **Utilizar pañuelos desechables** y evitar usar las manos al estornudar.
- Fomentar los lavados nasales y la correcta higiene nasal, sobre todo en los más pequeños es una buena forma de evitar otras patologías como las otitis.
- Evitar los **cambios bruscos de temperatura**.
- **Alimentarse bien y beber suficiente agua todos los días.**



### Acudir al pediatra o a urgencias siempre que:

- Aparezca **dificultad respiratoria**: tiraje, ruidos al respirar, quejidos, etc.
- Haya irritabilidad, somnolencia excesiva, llanto continuado o cualquier signo que nos llame la atención en el niño/a.
- Encontremos **signos de deshidratación**: fontanelas hundidas, llora sin lágrimas, boca seca, no hace pis o hace poco pis o es oscuro, se encuentra apático e hipoactivo.
- Aparezca fiebre en niños menores de 3 meses o la fiebre sea mantenida durante más de 5 días.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

