

Montevideo, 28 de junio de 2024

Vacaciones de invierno

Ante el inminente comienzo de las vacaciones de invierno para muchos niños, el MSP considera importante transmitir a los padres y cuidadores algunas recomendaciones para prevenir enfermedades respiratorias.

En esta época, el virus sincicial respiratorio (VRS) es uno de los tantos virus que pueden causar este tipo de enfermedades. Se transmite fácilmente de persona a persona a través de secreciones (gotitas) respiratorias que se emiten al toser o estornudar.

Casi todos los niños contraen VRS en algún momento de su vida y para la mayoría de los niños sanos el VRS se comporta como un resfriado común (mocos, tos, estado subfebril), que puede ir seguido de bronquiolitis o neumonía.

Los síntomas del VRS suelen ser más intensos entre los días 3 y 5 de la enfermedad. Generalmente duran entre 7 y 14 días.

En algunos casos pueden evolucionar a cuadros graves que requieran internación en unidades de cuidados críticos, principalmente los menores de 2 años de edad.

Algunas medidas que pueden ayudar a prevenir infecciones respiratorias en niños:

- Mantener las vacunas al día, y en esta época, es fuertemente recomendada la vacunación antigripal. Recibirla es clave para evitar la manifestación grave de la enfermedad en caso de contraerla y las hospitalizaciones.
- Limitar la exposición de su bebé o niños a sitios con mala ventilación y gran afluencia de personas, así como a personas enfermas o con síntomas respiratorios. Evitar enviar niños que se encuentran con síntomas respiratorios o con fiebre a centros recreativos o deportivos y enseñarles a cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar.
- En caso de salir del hogar, protegerlos con ropa adecuada, en múltiples capas que sirven de aislamiento. Es importante cubrir el rostro, las orejas, las manos y los pies. Los gorros ayudan a conservar la temperatura corporal.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Desinfectar regularmente los objetos y superficies de su hogar.
- Evitar exponer a su hijo al humo de tabaco.
- Mantener la lactancia materna en menores de 6 meses, ya que actúa como "vacuna" para evitar y combatir infecciones.