

LOS EXPERTOS ALERTAN DE UNA VUELTA AL COLE EN UN CONTEXTO DE AUMENTO DE VIRUS RESPIRATORIOS

- Las urgencias vienen registrando estos días un incremento de actividad motivado por la circulación de gripe A, covid-19 y otros virus.
- El jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Málaga recomienda ventilar con frecuencia aulas y hogares, extremar la higiene de manos o mantener las vacunas al día.



La vuelta al cole llega este año precedida por un aumento de las infecciones respiratorias, “con un incremento aproximado del 20-30% de actividad en Urgencias, coincidiendo con la detección de casos de gripe A, covid-19 y la circulación de otros virus respiratorios”, advierte el doctor Manuel Baca, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Málaga.

Nos encontramos ante la circulación simultánea de distintos virus favorecida por las grandes concentraciones de personas y el contacto estrecho; que son casos leves, aunque también se ha detectado un incremento entre niños pequeños.

Pero, como subraya el doctor Baca, el fenómeno adquiere ahora especial relevancia con el comienzo del curso escolar. “Miles de niños vuelven a pasar varias horas al día juntos en aulas, multiplicándose nuevamente las oportunidades de transmisión. Los niños regresan al colegio, ya muchos con mocos y tos, por lo que se prevé que aumente aún más este pico de virus respiratorios”.

Las grandes concentraciones de personas, durante las Fiestas, en casos como Málaga; o las vacaciones en familia, en general; han creado unas condiciones especialmente favorables para la transmisión de virus respiratorios: muchas horas de convivencia, proximidad física y concentración de personas procedentes de distintos lugares, lo que ha promovido un incremento de cuadros respiratorios.

Con el regreso al colegio vuelven a producirse algunas de estas circunstancias, especialmente la convivencia prolongada y el contacto estrecho en espacios interiores. El objetivo, insiste el especialista, no es convertir colegios y hogares en espacios estériles ni generar alarma ante los habituales mocos y catarros de los primeros meses de curso, sino recuperar medidas sencillas que permitan reducir las posibilidades de transmisión.

Entre ellas, el doctor Baca pone especialmente el foco en una medida que ha ganado importancia en los últimos años: ventilar los espacios, cuidar el aire que respiramos.

“Durante años hemos identificado prevención con lavarse las manos. Sigue siendo fundamental, pero hoy sabemos que también debemos cuidar el aire que respiramos y ventilar con regularidad los espacios interiores”, explica el pediatra.

Hablar, toser o estornudar libera partículas respiratorias que pueden acumularse en lugares cerrados y mal ventilados. Por ello, abrir las ventanas, renovar periódicamente el aire de las aulas y de los hogares y favorecer las actividades al aire libre siempre que sea posible son también medidas de prevención.

“No se trata de convertir el colegio en un espacio estéril, sino de recuperar hábitos sencillos: lavarse las manos, cubrirse al toser, no compartir botellas, ventilar y evitar acudir a clase cuando el niño está realmente enfermo”, resume Baca.

La fiebre acompañada de mal estado general, una dificultad respiratoria evidente, un decaimiento importante, los vómitos persistentes o la imposibilidad de comer o beber con normalidad son situaciones en las que conviene que el pequeño permanezca en casa y valorar la consulta con Pediatría.

En los niños más pequeños se debe prestar especial atención a signos como respiración rápida o dificultosa, hundimiento de las costillas al respirar, rechazo persistente de líquidos, somnolencia excesiva o un empeoramiento llamativo del estado general.

Como recomendación general, el pediatra recomienda medidas sencillas como “dormir adecuadamente, alimentarse bien, realizar actividad física, tener las vacunas correspondientes a la edad y evitar la exposición al humo del tabaco. Además, favorecer el juego y las actividades al aire libre, que aportan actividad física, reducen el tiempo de pantallas y aumentan la exposición a la luz natural”.

Después de unas vacaciones en las que suelen relajarse considerablemente los horarios, los días previos al comienzo del colegio son un buen momento para adelantar progresivamente la hora de acostarse y levantarse, recuperar los horarios habituales de las comidas y establecer de nuevo una organización cotidiana.

El descanso no sólo ayuda a que los niños lleguen menos cansados al colegio. Dormir adecuadamente contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y favorece también el rendimiento y la adaptación a las nuevas rutinas.

Los primeros días pueden aparecer cansancio, irritabilidad o cierta resistencia a los horarios. “Mantener unas rutinas previsibles y concederles un periodo razonable de adaptación facilita la transición”, recuerda el doctor Baca.