



Salud respiratoria

Se recomienda ventilar con frecuencia aulas y hogares, extremar la higiene de manos o mantener las vacunas al día

Expertos alertan de una vuelta al cole con más virus respiratorios: aumentan la gripe A y el covid-19

GLORIA PÉREZ
Málaga

La vuelta al cole llega este año acompañada de un repunte de las infecciones respiratorias entre los más pequeños. Las urgencias pediátricas ya registran un incremento de entre el 20 y el 30 % de su actividad, coincidiendo con la detección de casos de gripe A, covid-19 y otros virus respiratorios, según advierte el doctor Manuel Baca, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Málaga. La circulación simultánea de distintos virus se está viendo favorecida por las grandes concentraciones de personas y el contacto estrecho. Aunque son casos leves, también se ha detectado un incremento entre niños pequeños.

Según Baca, el fenómeno adquiere ahora especial relevancia con el comienzo del curso escolar. «Mi-

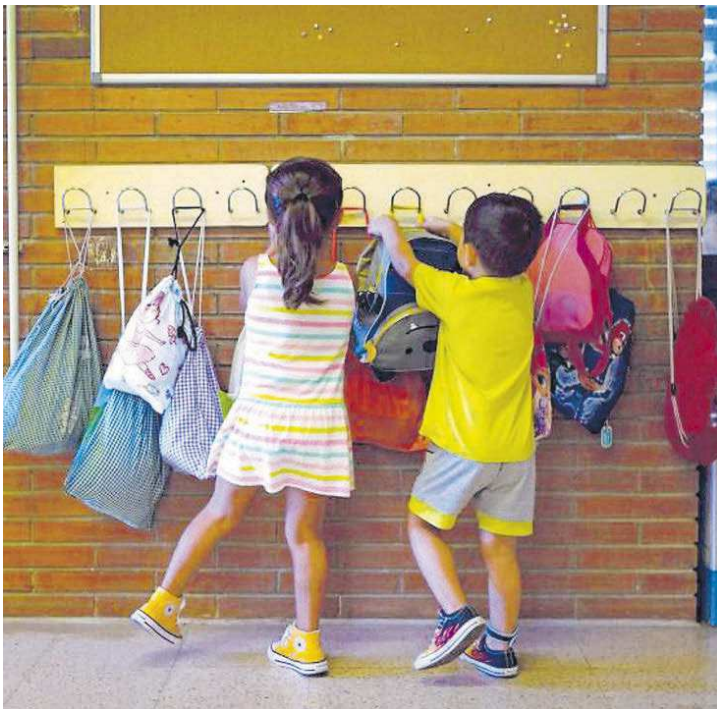
decaimiento importante, los vómitos persistentes o la imposibilidad de comer o beber con normalidad son situaciones en las que conviene que el pequeño permanezca en casa y valorar la consulta con Pediatría.

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.

Recomendaciones: dormir, comer y hacer deporte

Como recomendación general, el pediatra recomienda medidas sencillas como «dormir adecuadamente, alimentarse bien, realizar

LO



Vuelta al cole en Málaga, en una imagen de archivo.

les 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», explica el pediatra.

Las grandes concentraciones de personas, durante fiestas como la recién pasada Feria de Málaga, o las vacaciones en familia, 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.

Cómo reducir las posibilidades de transmisión

Con el regreso al colegio vuelven a

producirse algunas de estas circunstancias favorables para el incremento de cuadros respiratorios devenidos por 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.

El doctor Baca pone especialmente el foco en una medida que ha ganado importancia en los últimos años: «ventilar los espacios para cuidar el aire que respiramos». El experto asegura que durante años, se ha identificado la prevención con lavarse las manos, algo que, insiste,

«No se trata de convertir el colegio en un espacio estéril, sino de recuperar hábitos sencillos»

«Se prevé que aumente aún más este pico de virus respiratorios», explica el pediatra

«sigue siendo fundamental». «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.

No acudir a clase cuando se está enfermo

«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, que explica también que la fiebre acompañada de mal estado general, la dificultad respiratoria evidente, el

actividad física, tener las vacunas correspondientes a la edad y evitar la exposición al humo del tabaco». Además, es bueno 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.

Baca explica que después de unas vacaciones, 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 inmunológico», afirma. ■

LO



El doctor Manuel Baca, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Málaga.