

Se estima que los niños se resfrían alrededor de ocho veces al año, siendo el principal motivo de ausencia escolar y visita al pediatra.



Los virus del resfriado se contagian rápidamente debido a que se transmiten tanto por contacto, a través de las manos o de alguna superficie contaminada, como por el aire, cuando se tose o estornuda. Estos virus además, aprovechan el enfriamiento de las mucosas cuando nos exponemos a cambios de temperatura, para introducirse en el organismo a través de las fosas nasales.

Los resfriados se pueden contagiar durante los 2-4 primeros días de aparición de los síntomas. Por ello debemos tener especial cuidado y llevar a cabo una serie de medidas tanto para prevenir contagiarnos como para prevenir transmitírselo a otros cuando ya lo padecemos.

## Medidas para prevenir que los niños se resfríen

- \* Evitar los cambios bruscos de temperatura, para no favorecer el enfriamiento de mucosas que facilita la entrada de los virus a nuestro organismo.
- \* Ventilar los espacios cerrados para eliminar la concentración de virus.
- \* Beber abundante líquido.
- \* Ingerir alimentos que contengan vitamina C (naranjas, kiwis, fresas, etc.) para ayudar a nuestras defensas.
- \* Enseñar al niño a estornudar y toser tapándose la boca y nariz preferiblemente con la parte interior del codo. Aunque la mejor opción sería con un pañuelo de papel desechable.
- \* Enseñar al niño que no debe meterse el dedo en la nariz, en la boca o frotarse los ojos, ya que son formas de introducir los virus en el cuerpo.
- \* Mantener las manos limpias, realizando un correcto lavado de manos.
- \* Lavar los juguetes con frecuencia, ya que pueden metérselos en la boca y convertirlos en una importante fuente de microorganismos.

Hemos mencionado el importante papel que juegan las manos en la transmisión y contagio de los virus, por ello tiene gran relevancia llevar a cabo un frecuente y adecuado lavado de manos.

## Lavado de manos

- \* Debemos enseñar al pequeño a lavarse las manos con agua y jabón, mínimo durante 20 segundos.
- \* Es importante que se seque totalmente las manos, ya que las manos húmedas favorecen la difusión de los virus y bacterias en mayor medida que unas manos bien secas.
- \* Es preferible el uso de toallitas de papel desechable que las toallas de felpa para el sacado de mano.
- \* Como mínimo debe lavarse las manos antes de cada comida, después de haber ido al baño y de estornudar o toser.



## Cuando no debo llevar a mi hijo a la escuela

Podemos considerar que un simple resfriado no es motivo suficiente para que nuestro hijo pierda días de clase. Pero en ciertas ocasiones puede presentar síntomas que hacen que sea aconsejable que guarde reposo en casa, tanto para favorecer su evolución como para prevenir el contagio de sus compañeros.

Si el niño presenta fiebre no debería acudir a clase.

Si ha pasado mala noche, se siente mal o tiene algún dolor importante, como de oído, garganta o cabeza puede interferir en su participación en las actividades escolares y sería recomendable que permaneciera en casa.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

