

10 consejos para prevenir y/o controlar la enfermedad boca-mano-pie



- 1 Lavarse constantemente las manos es la mejor protección.**
Apuesta por un buen hábito de higiene, lavando tus manos y las de tu hijo con agua y jabón, especialmente si el niño enfermo todavía lleva pañales.
- 2 El colegio o la guardería pueden esperar.**
Respetar el período de aislamiento marcado por tu pediatra para evitar el contagio. Además, tu hijo se sentirá más cómodo en casa durante el proceso de recuperación.
- 3 Anima a tu hijo a beber abundante líquido.**
Evitará su deshidratación, sobre todo si tiene lesiones bucales que le impiden comer con normalidad.
- 4 Huye de los alimentos salados, ácidos o picantes.**
Durante su enfermedad, evita este tipo de alimentos, que pueden aumentar el dolor de sus lesiones bucales y ofrécele líquidos moderadamente fríos por su efecto analgésico.
- 5 La boca, cuanto más limpia, mejor.**
Intenta que tu hijo se enjuague cuidadosamente la boca para eliminar los restos de alimentos.
- 6 Evita administrar a tu hijo fármacos sin prescripción, especialmente antibióticos.**
Sigue escrupulosamente la medicación y dosificación de los fármacos que le haya recetado el pediatra.
- 7 No te asustes si a tu hijo se le caen las uñas.**
Es uno de los síntomas de esta enfermedad, poco frecuente pero, si ocurre, no te preocupes, sus uñas volverán a crecer con normalidad.
- 8 Consulta con tu pediatra ante cualquier complicación.**
Si tu hijo tiene una conducta anómala, respira con dificultad, tiene mal color, lleva con fiebre más de 6 días o sufre cualquier otro síntoma no habitual, acude lo antes posible a un profesional médico.
- 9 Desinfecta sus juguetes.**
Limpia con regularidad los objetos y juguetes con los que el niño haya estado en contacto; existen muchos virus que pueden vivir en esos artículos durante varios días.
- 10 Mantén a raya las medidas higiénicas en tu hogar.**
Aunque tu hijo haya pasado la enfermedad, puede contraerla de nuevo mediante otro virus diferente, así que extrema las medidas higiénicas si sabes de un brote en la escuela infantil o centro escolar.