

10 consejos para prevenir y tratar la bronquiolitis



- 1 Lávate las manos con frecuencia.**

De todas las medidas preventivas, la que más ha demostrado su eficacia frente a esta enfermedad y otras similares es el lavado de manos de forma adecuada y frecuente.
- 2 Mejor, en casa.**

Los niños con bronquiolitis son la principal fuente de contagio para otros, especialmente durante los primeros días. Por eso, los niños afectados no deben ir a la guardería o escuela infantil y se debe evitar el contacto con otros lactantes no escolarizados. Además, la mayoría de los casos de bronquiolitis son leves y se pueden tratar en casa sin medicación.
- 3 Lejos del foco de contagio.**

Para evitar el contagio, la distancia de más de 2 metros puede ser protectora, pero el virus sobrevive hasta 7 horas en superficies, mientras que las secreciones de los afectados pueden ser contagiosas durante 7 días o más.
- 4 Asegúrate de que tu bebé está bien hidratado.**

Mantén una adecuada hidratación del niño, mediante líquidos y alimentación frecuente en pequeñas cantidades.
- 5 Limpia su nariz.**

Sobre todo antes de las tomas, realiza una correcta limpieza y desobstrucción de sus vías aéreas superiores con suero fisiológico o agua de mar.
- 6 Mantén al bebé recostado.**

Es mejor mantener al niño boca arriba, en posición semiincorporada, a 30° y con el cuello extendido, porque esta postura le ayudará a respirar mejor.
- 7 Controla su temperatura.**

Ponle el termómetro para tomarle la temperatura varias veces a lo largo del día y, si los precisa, usa los antitérmicos indicados por el pediatra.
- 8 Evita los irritantes ambientales.**

Aleja a tu hijo de los ambientes secos o muy cargados con contaminación ambiental, humo de cigarrillos o incluso productos de limpieza, e intenta huir de las aglomeraciones.
- 9 Vigila si empeora.**

Observa si presenta signos de empeoramiento como mayor velocidad al respirar o dificultad para hacerlo, llegando, incluso, a dejar de respirar durante unos segundos; palidez o mal color; lloros continuos y estado general agitado; rechazo del alimento o vómitos. En estos casos, acude a urgencias lo antes posible.
- 10 Infórmate para saber cómo actuar.**

La información es vital para evitar complicaciones y saber dónde acudir para solicitar atención sanitaria.