

7 consejos para prevenir las infecciones por el virus respiratorio sincitial en bebés



La prevención sigue siendo la mejor aliada a la hora de proteger a los bebés y niños pequeños de esta infección respiratoria y sus posibles complicaciones. Se recomienda seguir las siguientes medidas:

- 1 Lávate las manos con frecuencia y, sobre todo, antes de tocar a tu bebé.**
Hazlo con agua y jabón durante al menos quince segundos, prestando especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas. Asegúrate de que otras personas que tengan contacto con el niño tomen también esta precaución.
- 2 Disminuye su exposición al virus.**
Ten presente que besar al bebé puede propagar el virus y recuerda taparte la boca y la nariz al toser o estornudar. Evita, asimismo, que mantengan contacto con él personas u otros niños con gripe o fiebre. Pedirles que se pongan la mascarilla en su presencia puede ser una buena opción.
- 3 No fumes cerca del bebé o dentro de casa.**
La exposición al humo del tabaco aumenta la probabilidad de contraer la infección por el virus respiratorio sincitial y desarrollar síntomas graves.
- 4 Evita las multitudes.**
Si tu bebé o niño pequeño pertenece a un grupo de riesgo, intenta evitar lugares muy concurridos durante los brotes de este y otros virus.
- 5 Si algún familiar o visitante presenta síntomas catarrales: evita que esté en el mismo lugar que tu bebé.**
Podrá visitaros cuando se encuentre recuperado. Y si no es posible por ser conviviente, pídele que emplee mascarilla FFP2 mientras duren sus síntomas.
- 6 Mantén los objetos limpios.**
Lávalos y desinféctalos adecuadamente, sobre todo, los juguetes, cuando tu hijo o u otro niño de su entorno esté enfermo.
- 7 Apuesta por la lactancia materna.**
La leche de la madre protege al bebé de las infecciones víricas como la que produce el virus respiratorio sincitial.