Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found
https://enfamilia.aep

Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/er

eped.es/th

Infecciones respiratorias en los niños: cómo prevenir el contagio

La gripe y los catarros son enfermedades producidas por virus que se trasmiten mediante las gotas de la saliva al toser y estornudar. También se extienden a través de las manos. Por ejemplo, si alguien con gripe se toca la nariz o los ojos y después toca a alguien, le puede contagiar.

Para prevenir es recomendable ser cuidadoso con la higiene. Unas pocas recomendaciones pueden evitar contagiar a los demás:

- Evitar el contacto con otras personas si se está enfermo.
- Toser tapando la boca con el codo.Al toser o estornudar utilizar pañuelos, preferiblemente desechables, para cubrir la boca y nariz. Los pañuelos utilizados desecharlos en la basura.
- No compartir vasos, utensilios para comer, toallas o cepillos de dientes.
- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón especialmente en determinados momentos: después de toser y estornudar, tras sonarse y tocarse la nariz o la boca, antes y después de cada comida, antes y después de cambiar pañales, etc.
- Para la limpieza de manos el procedimiento es el siguiente:
  - Primero mojar las manos con agua.
  - Aplicar el jabón y frotar las manos limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
  - Aclarar con abundante agua corriente.
  - Secar las manos con una toalla
- También conviene ventilar las habitaciones y los espacios cerrados.

En resumen, el seguir estas sencillas medidas puede evitar que otras personas enfermen.

Artículo publicado el 28-1-2014, revisado por última vez el 6-11-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/infecciones-respiratorias-en-ninos-como-prevenir-contagio