

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES BRONQUIALES

Las enfermedades que afectan a vías respiratorias son más frecuentes en otoño y en invierno, son principalmente gripe, bronquitis, catarros, neumonía y bronquiolitis.

Es muy importante la prevención ya que aproximadamente el 10% de los niños menores de dos años son propensos a contraer alguna de esas enfermedades. Para ello detallamos a continuación una serie de consejos que pueden ser útiles para prevenirlas.

1. No fumar en presencia del niño
2. Humidificar en casa es muy beneficioso, invertir en un humidificador es muy recomendable, si ultrasónico mejor, pues en verano también se puede utilizar sin dar calor. Solo como medida preventiva, cuando tienen la patología no se debe utilizar sin recomendación médica.
3. Beber mucha agua. Aumentar el consumo de líquidos es fundamental.
4. No abriganles más de lo necesario. No sobrecargar de ropa, a veces ir tan abrigados hacen que los patógenos crezcan mucho más rápido y sea peor su eliminación.
5. Ventilar a diario la casa, mínimo durante 10 minutos. Si son alérgicos al polen, consultar las horas más adecuadas para hacerlo en cada época del año.
6. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
7. Comer sano. Aumentar en la dieta verduras y frutas, sobre todo alimentos ricos en vitaminas C y A. Recuerde que deben desayunar adecuadamente, es la comida más importante del día.
8. Higiene. Lavado de manos muy frecuente, tanto de niños como de adultos.
9. Vacunas al día. Mantener al día el calendario de vacunación en la mejor prevención.
10. Mocos fuera, Mantener limpias las vías respiratorias, en caso de los más pequeños puede ser preciso lavados nasales con suero fisiológico y en el caso de los niños y mayores con agua de mar o suero fisiológico. Los mocos son un mecanismo natural de eliminación.
11. Mejor el codo que la mano, Es muy importante enseñar a nuestros hijos a evitar el contagio, tapándose la boca al toser y estornudar y no limpiarse los mocos con la mano. Por ello es esencial la educación para la salud.
12. Recuerde cuando es prudente que el alumno se quede en casa, no sólo por el bien de éste, sino también por el de sus compañeros y del personal del centro. Acuda antes a su médico si sospecha de algún problema.



## PADRES Y TUTORES



Con estas medidas no estamos eliminando completamente la posibilidad de enfermarse por estas patologías, pero sí que ayudaremos a la conservación de la salud de nuestros hijos.

¿SUMAMOS SALUD?