

# SALUD LABORAL

nº 442

## Trucos y recomendaciones *para prevenir* *los resfriados infantiles*



Durante el invierno, los niños y los bebés sufren más resfriados que el resto del año. Esto se debe a que cuando baja la temperatura ambiental también se reduce la temperatura del cuerpo, así como la capacidad del sistema inmunitario para combatir el rinovirus, el virus del resfriado común.

Por miedo a que no se resfríen, tenemos la tendencia a mantener a los niños encerrados en casa o en el colegio, en un entorno con poca ventilación: esta es otra de las causas que aumentan su riesgo de enfermarse durante el invierno. No obstante, la buena noticia es que se pueden poner en práctica diferentes medidas para evitar los resfriados infantiles.

### Cinco recomendaciones para prevenir los resfriados infantiles en invierno:

1

#### Cumple con el calendario de vacunación

El Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría publica cada año el calendario de vacunación infantil en el que incluye las vacunas contra la influenza y la gripe. Seguir este sistema de vacunación garantiza la inmunidad de tu hijo frente al virus del resfriado, o al menos fortalece sus defensas y logra que los síntomas sean más leves y pasajeros.



2

## Fortalece sus defensas de forma natural

Numerosos estudios científicos han echado por tierra el mito que afirma que la vitamina C es un poderoso agente para prevenir el resfriado infantil. Sin embargo, los científicos aseguran que sí existen varios alimentos que pueden fortalecer el sistema inmunitario de los pequeños y prevenir el resfriado invernal. Dentro de estos alimentos se incluyen: la calabaza, el kiwi, la granada, el ajo crudo, la cebolla, los frutos secos, la miel, la manzanilla, las legumbres y los yogures. Por tanto, cerciérate de que estos alimentos forman parte de la dieta cotidiana de tu hijo.

3

## Lavarse las manos con frecuencia

En un estudio realizado por la Marina de Estados Unidos, los investigadores les pidieron a los soldados que se lavaran las manos al menos cinco veces al día. Los resultados demostraron que este sencillo hábito puede reducir el riesgo de resfriarse hasta en un 45%. Lo que sucede es que el virus del resfriado se propaga por contacto directo, por lo que los niños son una población especialmente vulnerable ya que suelen pasar sus manos prácticamente por todos los sitios, aumentando así el riesgo de infección. Por eso, una buena manera para prevenir que se resfríen consiste en enseñarles a lavarse las manos con abundante agua y jabón, al menos durante 20 segundos.

4

## Enséñale a no tocarse el rostro

La nariz, los ojos y la boca son las zonas del cuerpo más sensibles a la entrada de virus y bacterias. Sin embargo, la mayoría de los pequeños tienen el hábito de frotarse los ojos, pasarse las manos por la boca y rascarse la nariz con frecuencia, sin reparar en lo sucias que pueden tener las manos. Obviamente, esta costumbre aumenta considerablemente el riesgo de contraer el virus del resfriado. Por tanto, si quieres prevenir este problema, debes enseñarle a no tocarse el rostro, sobre todo cuando tiene las manos sucias.

5

## Evita que tenga los pies descubiertos

Esta antigua creencia de las abuelas ha encontrado su explicación científica en un estudio realizado por investigadores del Centro del Resfriado Común de la Universidad de Cardiff. En esta investigación se apreció que, efectivamente, tener los pies en agua fría puede duplicar el riesgo de padecer un resfriado. Sin embargo, como los niños son muy sensibles, basta con tener los pies descubiertos al frío. Afortunadamente, hay una manera muy sencilla de eliminar este riesgo: recurrir a unos calcetines térmicos y transpirables que mantengan sus pies bien calientes.



*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO