

# #StopBronquiolitis

Una campaña de:

ALIANZA  
aire

www.alianzaaire.es

Número 2, 2015

## 10 hábitos para prevenir la bronquiolitis en familia y en casa

- La bronquiolitis es una infección respiratoria muy frecuente cuya estación epidémica en España es de octubre a marzo
- En adultos sanos y niños de más de 2 años suele cursar como un catarro y ser un proceso leve. Sin embargo, en los menores de 2 años puede ser más grave
- Un adulto o un niño mayor de 2 años pueden tener así una bronquiolitis sin mayores consecuencias pero contagiársela a un lactante
- Además, los bebés nacidos prematuramente, con cardiopatías congénitas, displasia broncopulmonar, Síndrome de Down, fibrosis quística, enfermedad neuromuscular o determinadas enfermedades raras se consideran grupos de riesgo al ser especialmente vulnerables ante esta infección
- Es importante proteger de la bronquiolitis a los menores de 2 años y, entre ellos, a quienes son más vulnerables

Súmame a la campaña #StopBronquiolitis y ayúdanos a prevenirla en familia y en casa con estos 10 hábitos:

**1** El lavado de manos debe ser frecuente. Hazlo antes de tocar a un bebé, al llegar a casa, si estás en contacto con potenciales enfermos, tras viajar en transporte público, etc. Enseña a tus hijos a hacerlo y pide que lo hagan



**2** Lava los juguetes que sean de tela. Limpia las superficies en contacto frecuente con las manos, como teclados, o con la boca, como el teléfono, así como los juguetes que no pueden meterse en la lavadora



**3** La lactancia materna protege de la bronquiolitis, intenta prolongarla hasta los primeros 6 meses de vida

**4** No fumes si tienes un bebé, mucho menos si eres madre lactante. No dejes que nadie fume en casa, especialmente si hay niños. No basta con ventilar o hacerlo en otra habitación: el tabaco permanece en el ambiente incluso cuando ya no se huele



**5** Si estás en ambientes donde se fuma (o tú has fumado), al llegar a casa cámbiate de ropa antes de coger al bebé. Pide a quienes lo cuidan o están con él que lo hagan

**6** No se debe fumar tampoco con niños cerca en parques o al aire libre, el humo les sigue haciendo daño



**7** Ventila la casa todos los días. Si hay enfermos con síntomas de catarro o gripe la ventilación es todavía más importante. Vigila la calidad del aire, su humedad (en torno a un 30%-40%) y temperatura (ni frío ni tampoco exceso de calor)

**8** Evita las aglomeraciones y los lugares cargados y cerrados, especialmente si vas con un bebé. Cuando es más alta la incidencia de bronquiolitis o gripe debes evitar también en la medida que puedas otros ambientes con riesgo de contagio, como son los hospitales y centros de salud



**9** Usa siempre pañuelos desechables

**10** Si se estornuda o tose, en vez de llevarse la mano a la cara conviene llevarse el interior del codo y enseñarlo así a los más pequeños

Para determinados bebés dentro de los grupos de riesgo existe un tratamiento preventivo farmacológico de uso intrahospitalario que se administra de octubre a marzo.

Consulte a su médico