

# #StopBronquiolitis

*Ayúdanos a prevenir  
la bronquiolitis*



## **Guía de hábitos y prácticas de prevención**

- Para familias
- Guarderías, colegios y entornos infantiles
- Entornos laborales

Esta Guía es parte de la campaña **#StopBronquiolitis**, una iniciativa de **Alianza Aire** que integra todas nuestras acciones en relación a la sensibilización y prevención de la bronquiolitis.

El proyecto se dirige a las **familias y a los entornos infantiles**, como **guarderías, colegios, centros de atención temprana y centros de ocio infantil**, así como a otros que pueden apoyar la prevención como son las empresas.

**#StopBronquiolitis** difunde prácticas y hábitos que ayudan a prevenir la bronquiolitis y otras infecciones respiratorias a través de acciones diversas como campañas online y de comunicación pública durante toda la estación epidémica, acciones con guarderías, presentaciones en centros, relaciones con asociaciones, etc.

**#StopBronquiolitis** no es una campaña que trate aspectos relativos al tratamiento de la bronquiolitis una vez que esta se presenta, lo que corresponde siempre a los profesionales de salud.

Para más información sobre esta iniciativa puede consultar la web **www.stopbronquiolitis.es**, seguirnos en Facebook, en twitter **@NoBronquiolitis** o en Instagram o escribirnos a **info@stopbronquiolitis.es**.

**Alianza Aire** es una organización no lucrativa formada por diversas entidades comprometidas con la salud respiratoria de la infancia y, en especial, con quienes son más vulnerables ante las infecciones respiratorias.

Forman parte de ella Aprem, Apremex, Federación Española de Enfermedades Neuromusculares-Asem, Down España, Federación Española de Fibrosis Quística, Federación Nacional de Asociaciones de Prematuros (FNAP) y Fundación Menudos Corazones.

Para más información sobre quiénes somos y nuestras actividades y proyectos, consulte nuestra web **www.alianzaaire.es**, siganos en Facebook o en twitter **@AlianzaAire** o escribanos a nuestro correo **info@alianzaaire.es**.

#### **Alianza Aire**

Entidad inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones Gr1/Sección 1ª

Número 604299

Cif G86937869

Matilde Díez 11-a

28002 Madrid

Teléfono: 645986945

## Índice

• <b>LA BRONQUIOLITIS EN BREVE</b> .....	3
– Información a tener en cuenta .....	3
– Síntomas en mayores de 2 años y en menores de 2 años .....	3
– Grupos de riesgo entre los menores de 2 años.....	4
– Prevenir es importante y tú puedes hacerlo .....	4
• <b>4 HÁBITOS Y PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN</b> .....	5
– El lavado de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica y el lavado o limpieza de juguetes, superficies y objetos .....	7
• <i>Qué objetos y superficies hay que lavar y limpiar y cómo hacerlo</i> .....	8
– Evitar el humo del tabaco y los ambientes con tabaco .....	9
– Fomentar la lactancia materna al menos durante los primeros 6 meses de vida del bebé.....	10
– Evitar el contacto con personas con síntomas de infección respiratorias y los ambientes de alto riesgo de contagio.....	11
• <b>3 ÁMBITOS DONDE PUEDES APOYAR LA PREVENCIÓN DE LA BRONQUIOLITIS</b> ...	13
– En tu familia y en casa.....	15
– En guarderías, colegios y entornos infantiles.....	16
– En tu trabajo, en tu empresa.....	17
• <b>PREVENCIÓN FARMACOLÓGICA DE USO INTRAHOSPITALARIO PARA DETERMINADOS NIÑOS DENTRO DE LOS GRUPOS DE RIESGO</b> .....	19

*La bronquiolitis en breve*

*#StopBronquiolitis*

## Información a tener en cuenta

- **La bronquiolitis es una infección respiratoria muy frecuente** cuya estación epidémica en España es de **octubre a marzo**
- Es de **origen vírico** y se **contagia fácilmente** con las secreciones nasofaríngeas (**mocos**) y a través de las **gotas de saliva (cuando se tose o se estornuda)**
  - Puede contagiarse también:
    - A través del **contacto por las manos**
    - A través de **objetos y superficies que hayan sido contaminadas**
  - Por eso, como la gripe, **es fácil contraerla:**
    - En la **guardería o en el colegio**, donde hay más niños
    - En las **aglomeraciones de personas, en ambientes cerrados y cargados**, donde se fuma, etc.
    - Allí **donde acuden enfermos de bronquiolitis** (hospitales, centros de salud, etc.)
    - En **nuestra propia casa** si hay otros enfermos y el ambiente facilita el contagio (no nos lavamos las manos con frecuencia, se fuma, etc.)

## Síntomas en mayores de 2 años y en menores de 2 años

- **En adultos sanos y niños de más de 2 años la bronquiolitis suele cursar como un resfriado, con mocos, tos y algo de fiebre** a veces, y ser un **proceso limitado y leve**. Suele durar de 7 a 14 días y no tiene mayores consecuencias
- Sin embargo, **en los menores de 2 años puede ser más grave, especialmente en los menores 12 meses y, más aún, en los menores de 6 meses**, donde puede cursar con **síntomas como los siguientes:**
  - La tos empeora
  - Hay dificultad para respirar, se le marcan las costillas o el abdomen se mueve mucho
  - Hay ruidos en el pecho (“pitos” o silbidos)
  - El niño no quiere agua o alimento
  - El niño tiene somnolencia y decaimiento
  - Tiene los labios o puntas azuladas

Ante estos síntomas **hay que acudir al médico.**

## Grupos de riesgo entre los menores de 2 años

Entre los menores de 2 años, **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 por su enfermedad o condición previa.

## Prevenir es importante ¡y tú puedes hacerlo!

- **Un adulto o un niño mayor de 2 años puede tener así una bronquiolitis sin darse cuenta al cursar como un catarro, pero contagiársela a un lactante, o, peor, a un lactante que esté además dentro de los grupos de riesgo**, en quien puede tener un mayor impacto, suponer una hospitalización, dejar secuelas, etc.
- Por eso es importante **proteger de la bronquiolitis a los menores de 2 años y, entre ellos, a quienes son más vulnerables**, es decir, **aquellos niños con enfermedades o condiciones previas que están dentro de los grupos de riesgo**
- En esta Guía te enseñamos cómo hacerlo con **prácticas y hábitos que apoyan la prevención de la bronquiolitis y de otras infecciones respiratorias y promueven una mejor salud e higiene**, como son:
  - **4 hábitos o prácticas básicas en prevención**
    - **El lavado de manos y limpieza de juguetes, objetos y superficies**
    - **Evitar el humo del tabaco** y, aunque no se fume, los ambientes con tabaco
    - **Fomentar la lactancia materna hasta los primeros 6 meses**
    - **Evitar los ambientes de alto riesgo de contagio**
  - **3 ámbitos** donde puedes apoyar la prevención de la bronquiolitis:
    - En tu familia y en casa
    - En guarderías, colegios y entornos infantiles (como centros de ocio infantil, centros de atención temprana, etc.)
    - En tu trabajo, en tu empresa
  - **Prevención farmacológica de uso intrahospitalario** para determinados niños dentro de los grupos de riesgo según las recomendaciones de la Sociedad Española de Neonatología (SENeo) actualizadas en septiembre de 2014

*4 hábitos y prácticas*

*básicas en prevención*

*#StopBronquiolitis*

El **lavado de manos** con agua y jabón o solución hidroalcohólica frecuentemente, **así como de superficies y juguetes**



- El lavado de manos es un **hábito básico de higiene**, barato y fácil que debemos realizar y promover en el entorno doméstico, guarderías, colegios y en lugares públicos y de trabajo
- El lavado de manos **correcto y frecuente ayuda a evitar el contagio de bronquiolitis, gripe y otras infecciones**, además de ser una práctica que previene otras enfermedades
- En el caso del lavado con agua y jabón **son 20 segundos de enjuague y frotado correcto con agua** (a cualquier temperatura) **y jabón** (cualquier jabón) que deben ser seguidos del **aclarado completo y secado** que puede ser con toallas de tela en el ámbito doméstico y con papel o sistema de aire en entornos públicos
- Una **solución hidroalcohólica puede utilizarse** si no hay acceso al jabón, al agua o al cuarto de baño (por ejemplo, en viajes, excursiones, etc.)
- El **lavado de manos es una práctica básica antes de tocar a un bebé** que debemos pedir a quienes nos rodean y a nuestros propios hijos cuando llegan del colegio o de la guardería, etc.
- **Hay que lavarse las manos tras toser o estornudar y llevarnos las manos a la cara, nariz o boca**. También **si tenemos a enfermos cerca, tras viajar en metro o tocar objetos que toca mucha gente** (dinero, barandillas de metro, teléfonos, teclados, etc.)

\*Alianza Aire tiene en marcha junto a otras entidades –ONGS y empresas– una campaña específica sobre el **Lavado de Manos con agua y jabón** con motivo del 15 de octubre, Día Mundial del Lavado de Manos. Además de la celebración del Día constituye un proyecto permanente del que puede informarse en [www.lavadodemanos.es](http://www.lavadodemanos.es), [@LavadoManos](https://twitter.com/LavadoManos) y [@DiaLavadoManos](https://twitter.com/DiaLavadoManos)

## ¿Qué objetos y superficies hay que lavar o limpiar y cómo hacerlo?

**Superficies, juguetes y objetos que han tocado personas enfermas son una vía de contagio**, por eso su lavado o limpieza es fundamental tanto en el ámbito doméstico como en guarderías y otros entornos:

- Los **juguetes “de tela”** que permiten el lavado con agua y detergente y que están en contacto con los niños, especialmente cuando han mostrado síntomas de catarro o gripe, deben de ser lavados frecuentemente tanto en casa como en la guardería
- Las **toallas de un bebé** deben de ser de uso individual y lavarse con frecuencia, como también deben de serlo sus sábanas
- Las **superficies como mobiliario o juguetes que estén en contacto con los niños**, y muy especialmente durante la estación epidémica, deben limpiarse con una solución jabonosa, detergente o desinfectante
- **Teléfonos, teclados del ordenador y otros objetos en contacto con nuestras manos** deben lavarse también de modo frecuente o desinfectarse con productos específicos
- **Cubiertos, platos, vasos, etc.** deben lavarse con agua caliente y detergente. Los paños de cocina también deben lavarse con frecuencia
- En guarderías, colegios o lugares públicos **el sistema de secado de los cuartos de baño debe de ser papel o aire, no deben utilizarse toallas de tela**

## Evitar el humo del tabaco y aunque no se fume, los ambientes con tabaco



- **Aunque no se fume, el humo del tabaco en el ambiente facilita contraer bronquiolitis y otras infecciones respiratorias** así como que, en su caso, éstas cursen con mayor impacto, haya recaídas, etc.
- **Hay que evitar fumar pero también estar en ambientes donde se hace o se ha hecho:** si tienes un bebé asegúrate de **que no se fume en casa** (que es donde el bebé pasa más tiempo), **intenta no ir de visita con él donde se fume y pide a familiares, cuidadores o personas que estén en contacto con el bebé que no fumen**
- **Si hay niños en casa no se debe fumar nunca en ella, ni aun ventilando.** Si se hace en la terraza o jardín **hay que cerrar ventanas o puertas para que el humo no entre**
- Al llegar a casa si se ha fumado fuera y se tiene un bebé **hay que lavarse las manos y cambiarse de ropa.** También conviene cambiarse si has estado en ambientes donde se fuma. **Las partículas de tabaco permanecen en los tejidos hasta que se lavan**
- Si se es madre lactante no se debe fumar, incluso aunque se haga en otra habitación o fuera de casa. **Con la lactancia se transmite al bebé los elementos nocivos del tabaco y se le hace más vulnerable a la bronquiolitis y a otras enfermedades**
- **En parques al aire libre con niños pequeños cerca conviene también no fumar,** pues el humo les sigue afectando

\*Alianza Aire está desarrollando para su lanzamiento en 2015 el proyecto “Tu gran regalo / Hogares Sin Tabaco” dirigido a promover que no se fume en los hogares donde hay niños, así como para alentar a los padres y madres de niños pequeños a que abandonen el tabaco como un gran regalo de vida que pueden hacerles. De este proyecto puedes informarte en [www.tugranregalo.org](http://www.tugranregalo.org) y @tugranregalo



## Fomentar la lactancia materna al menos los primeros 6 meses de vida del bebé



- La lactancia materna es un **gran protector natural frente a la bronquiolitis** así como frente a otras infecciones
- Prolongarla más allá de los 4 meses, **preferiblemente durante los primeros 6 meses**, es una buena estrategia para reforzar el sistema inmunitario del bebé y hacerle más fuerte ante ella, así como, en su caso, ayudarle si la contrae
- **Facilitar la lactancia materna a las madres que forman parte del personal o a las madres que son clientas** es un excelente modo que las empresas tienen para sumarse a la prevención de la bronquiolitis más allá de facilitar el lavado de manos en sus instalaciones, alentar y ayudar a los empleados que son todavía fumadores para que abandonen el tabaco y promover la calidad del aire en oficinas y ambientes de trabajo
- De igual modo, **entender la importancia de los bancos de leche y apoyarlos** es otro modo de ayudar a la lactancia y, con ella, la prevención de la bronquiolitis

## Evitar el contacto con personas con síntomas de infecciones respiratorias y los ambientes con alto riesgo de contagio



### ¿Dónde están esas personas con síntomas...? ¿Cuáles son esos ambientes de alto riesgo de contagio?

- **Hospitales, ambulatorios y centros de salud donde acuden personas que pueden estar enfermas** se deben evitar en la medida en que se pueda **durante la estación epidémica y especialmente en el pico de esta (cuando más incidencia tiene)** si vas con niños pequeños y más si pertenecen a los grupos de riesgo
- **En nuestro propio hogar**, si hay bebés y tenemos enfermos en casa –con gripe o un catarro que puede ser una bronquiolitis– **debemos extremar las precauciones** (aislar en la medida en que se pueda al enfermo, lavado de manos más frecuente, que el enfermo no toque al niño, etc.)
- En las guarderías los niños se contagian muy fácilmente: comparten juguetes, se tocan, tienen mocos, etc. Por eso, los niños o el propio personal del centro **deben quedarse en casa cuando están enfermos**. También se aconseja que algunos de los niños que pertenecen a grupos de riesgo ante la bronquiolitis y son especialmente vulnerables no asistan a la guardería cuando tienen menos de 24 meses
- **Durante la estación y especialmente en el pico epidémico con bebés muy pequeños (de menos de 6 meses) o bebés pertenecientes a grupos de riesgo conviene evitar aglomeraciones** como son los **centros comerciales** y, en algunos casos, las **reuniones familiares** si esto supone que el niño puede estar expuesto a la bronquiolitis (o la gripe) porque pueda haber enfermos

*3 ámbitos donde puedes*

*apoyar la prevención*

*de la bronquiolitis*

*#StopBronquiolitis*



## Únete a la campaña #StopBronquiolitis

### 10 hábitos para prevenir la bronquiolitis y otras infecciones respiratorias en familia y en casa

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

## En guarderías, colegios o entornos infantiles

(centros de ocio infantil, centros de atención temprana, etc.)

Imprime, recorta y comparte este cuadro

### Únete a la campaña #StopBronquiolitis

#### 10 hábitos para prevenir la bronquiolitis y otras infecciones respiratorias en guarderías, colegios y entornos infantiles

1. Durante la estación epidémica el lavado de manos debe ser más frecuente. Los niños y el personal, especialmente quienes estén en contacto con bebés, deben lavarse las manos a menudo y los centros facilitar y alentar que se haga
2. El lavado de manos puede ser con agua a cualquier temperatura y cualquier jabón. La solución hidroalcohólica es una alternativa cuando no hay acceso a los anteriores. Es importante que **los cuartos de baño estén en un buen estado**, de modo que animen a su uso, y que **el jabón sea en dispensador, así como que el sistema de secado sea de papel o por aire (no toallas de tela)**
3. **Deben lavarse los juguetes de tela y limpiarse los otros juguetes así como superficies y objetos en contacto con las manos**, como mesas y teclados, **o con la boca**, como teléfonos. Especial atención hay que prestar a gimnasios y a los espacios de juego cerrados donde concurren muchos niños (por ejemplo, centros de ocio infantil).
4. La **lactancia materna protege de la bronquiolitis**. Se debe intentar prolongarla **hasta los primeros 6 meses de vida** y facilitarla a las madres de niños del centro y a las que forman parte del personal
5. **Todo espacio donde concurren niños debe ser totalmente libre de humo de tabaco, incluyendo el patio o jardín del centro y los parques infantiles**
6. Diversas sustancias nocivas del tabaco permanecen en los tejidos hasta que se lavan. Las personas en contacto con bebés no deben fumar, y, si lo hacen, deben cambiarse de ropa o usar una bata
7. Aulas, salas y espacios donde concurren niños deben ser **ventilados de modo diario** incluyendo gimnasios y otros espacios cerrados donde se hace deporte o se juega (centros de ocio infantil)
8. Cuando la incidencia de gripe o bronquiolitis es más alta (diciembre-enero en España), conviene recordar a las familias la importancia de que los niños lactantes, y entre ellos los especialmente vulnerables, **eviten los lugares de alto riesgo de contagio**, como las aglomeraciones, centros hospitalarios, etc. Los niños y el personal del centro deben quedarse en casa cuando estén enfermos para evitar contagiar a otros
9. Se deben usar 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

## En tu trabajo, en tu empresa

Imprime, recorta y comparte este cuadro

### Únete a la campaña #StopBronquiolitis

#### 10 hábitos para prevenir la bronquiolitis y otras infecciones respiratorias en entornos laborales

1. Durante la estación epidémica **el lavado de manos** debe ser más frecuente. Es importante que **los cuartos de baño para uso de empleados y clientes estén en un buen estado**, de modo que animen a su uso, y que **el jabón sea en dispensador, así como que el sistema de secado sea de papel o por aire (no toallas de tela)**. Cuando el acceso al cuarto de baño no es posible, la solución hidroalcohólica es una alternativa al lavado de manos con agua y jabón
2. Las empresas deben facilitar el lavado de manos especialmente a los empleados y **clientes que están en contacto con personas enfermas, que manejan dinero en metálico o cuyo trabajo, por ser de cara al público, les hace más proclives al contagio**
3. **Deben limpiarse superficies y objetos en contacto frecuente con las manos**, como son mesas, teclados, barandillas o pomos, o con la boca, como teléfonos
4. La **lactancia materna protege de la bronquiolitis**. Se debe intentar prolongarla **hasta los primeros 6 meses de vida** y que las empresas la faciliten a las empleadas o clientas que son madres
5. **Todo espacio laboral debe ser totalmente libre del humo del tabaco**
6. Diversas sustancias nocivas del tabaco permanecen en los tejidos hasta que se lavan. Las personas en contacto con bebés no deben fumar, y, si lo hacen, deben cambiarse de ropa o usar una bata
7. Los espacios cerrados deben ser **ventilados de modo diario**, en especial aquellos donde concurren muchas personas, si puede haber enfermos y durante el periodo de alta incidencia de gripe y bronquiolitis
8. Cuando la incidencia de gripe o bronquiolitis es más alta (diciembre-enero en España), conviene recordar a las familias la importancia de que los niños lactantes, y entre ellos los especialmente vulnerables, eviten los lugares de alto riesgo de contagio, como las aglomeraciones, centros comerciales y centros hospitalarios, etc. Por la misma razón, los empleados enfermos deben quedarse en casa para evitar contagiar a otras personas
9. Se deben usar siempre **pañuelos desechables**
10. Si se estornuda o tose, en vez de llevarse la mano a la cara conviene **llevarse el interior del codo**

*Prevención farmacológica de  
uso intrahospitalario para  
determinados niños dentro  
de los grupos de riesgo*

*#StopBronquiolitis*

**Se recomienda \* para:**

Los **menores de 2 años** que hayan requerido tratamiento para la **diplasia broncopulmonar** en los últimos 12 meses



*-2 años*

Los **menores de 2 años** con **cardiopatía congénita** hemodinámicamente significativa que estén en tratamiento



*-2 años*

Los nacidos (a partir de enero) **antes de las 29 semanas** de gestación y sin patología de base y que tengan menos de 9 meses al inicio de la estación o sean dados de alta durante esta



Los nacidos (a partir de abril) **después de la semana 29 y antes de la 32** y que tengan menos de 6 meses al inicio de la estación

*29-32  
semanas*

Excepcionalmente los nacidos **antes de las 35 semanas** de gestación que tengan menos de 10 semanas en la estación epidémica o sean dados de alta y que tengan además un **hermano que acuda a guardería o colegio**



*hermano en colegio  
o guardería*

**Esta profilaxis se administra mensualmente de octubre a marzo.**

\*Según la actualización de septiembre de 2014 de las recomendaciones de la SENEo (Sociedad Española de Neotatología).

**Si crees que tu hijo puede estar en estos casos,  
consulta a tu médico sobre el tratamiento**

## #StopBronquiolitis es una campaña de

ALIANZA  
aire

[www.alianzaaire.es](http://www.alianzaaire.es)

## Y de las entidades que son miembros de ella

