

# Cómo cuidar a los niños durante el frío



La Dra. Cinthia Pérez, Alergóloga y Pediatra de la Cátedra, explicó que es importante abrigo adecuadamente a los niños, ya sea con camperas, gorros, guantes, bufandas, entre otros, de manera a evitar el cambio brusco de temperatura.

Otro punto resaltante es que, durante esta temporada del año, los niños y adolescentes deben aplicarse la vacuna contra la influenza como protección a fin de evitar complicaciones de este virus, las cuales aparecen en esta época.

Recomendó además a los padres el cuidado de la alimentación, ya que una buena nutrición del cuerpo ayuda al sistema inmunológico a enfrentar ciertas infecciones comunes de la temporada.

“En cuanto a los alérgicos, se suele decir que sufren más en esta época porque la mayoría de las personas alérgicas en

nuestro país son asociados a los ácaros del polvo, lo cual este alérgeno se presenta durante todo el año. Entonces durante esta época es cuando hay una mayor cantidad de virus, donde estos pueden ser desencadenantes de empeorar una alergia ya establecida en el niño”, acotó.



La Dra. Cinthia Pérez, Alergóloga y Pediatra de la Cátedra.

Ante esa situación de las alergias, se recomienda tener un plan base, atendiendo las medicaciones indicadas según el diagnóstico de cada niño, en donde utiliza ciertos tipos de sprays nasales, corticoides o antialérgicos para la rinitis alérgica.

También en el caso de los niños que sufren de tos o chillidos de pecho por la alergia se debe tener un tratamiento de corticoides inhalatorios y uso de las aerocámaras, además de los cuadros intermitentes en los que se les indica el salbutamol para las crisis de tos.

La Dra. Pérez resaltó que, si un niño se encuentra con tos o secreción nasal, no acuda a la escuela hasta que el cuadro mejore, ya que muchas veces estos pueden ser difícil de distinguirlos de las alergias u otra infección. Por eso el reposo es de suma importancia para la recuperación general.