

Seis maneras de evitar que tu hijo enferme con la llegada del frío

6-7 minutos

¿Tu hijo se ha resfriado de nuevo? ¿No para de toser y falta a menudo a la escuela?

Con la llegada del frío **muchos padres se preguntan qué pueden hacer para evitar que sus hijos sufran las enfermedades típicas del invierno**. Sigue estos 6 consejos prácticos y ¡olvídate de ellas!

Bajan los termómetros y llegan las enfermedades más frecuentes asociadas al frío, que afectan principalmente a las vías respiratorias, [como la gripe, los resfriados](#), las bronquitis, faringitis u otras más graves como la neumonía.

Sin embargo, no por ello se debe dejar de salir a la calle con niños; con **unos prácticos consejos se puede reducir el contagio de enfermedades** y otros problemas de salud relacionados con el frío como lesiones en la piel.

¿Por qué el frío provoca que los niños enfermen más?

Los niños son especialmente vulnerables al frío y son más propensos a contraer enfermedades, sobre todo si están en contacto con otros niños. Su sistema inmunológico no es lo

suficientemente maduro y no tienen la misma capacidad defensiva que los adultos. Muchos padres y madres se preguntan qué pueden hacer para evitar que sus hijos contraigan las enfermedades típicas del invierno.

Se relaciona el frío con la mayoría de enfermedades respiratorias pero **en realidad el frío no es el culpable en sí de que los niños se pongan enfermos**, aunque es durante los meses de frío cuando hay más riesgo de sufrir estas enfermedades. Hay varios motivos que lo explican:

- Los cambios bruscos de temperatura sin abrigarse correctamente.
- Los niños menores de 7 años son más vulnerables a los cambios de clima y tienen más riesgo de contraer infecciones, debido a que suelen tener una respiración más bucal que nasal.
- El frío provoca que las barreras naturales de defensa de la nariz (cilios y mucosas nasales) pierdan su eficacia y permitan el paso de más microorganismos dentro del organismo y no calienten suficientemente el aire que debe llegar a los pulmones.
- Ciertos virus, como el de la gripe, se cubren de una capa resistente que los protege del frío y les permite seguir infectando otras personas.
- La lluvia provoca un aumento de la circulación de virus respiratorios y contaminantes en el aire.
- La contaminación domiciliar por falta de ventilación o **permanecer en lugares cerrados en contacto con otros niños facilita el contagio de los virus.**

Cómo reducir la exposición a los virus

1. Abrigarse correctamente:

Muchos padres sufren al salir muy temprano por la mañana con sus hijos, porque no encuentran la manera de evitar que tosan o estornuden, y por eso muchos de ellos los abrigan de forma exagerada, como si fueran esquimales.

Si bien uno de los principales consejos para evitar los efectos del frío es abrigarse, **abrigarlos demasiado puede ser contraproducente**, ya que un exceso de tela les impide regular su temperatura corporal con la del ambiente y asegurar los mecanismos de transpiración adecuados.

También hay que tener en cuenta el tipo de tejido de las prendas de vestir: la lana, por ejemplo, puede irritar las vías respiratorias, acumular polvo y causar alergias. El material más apropiado para los niños es el algodón.

Lo fundamental es protegerse bien la nariz y la boca al pasar de un ambiente cálido a uno frío, especialmente durante la mañana, cuando muchos niños se enfrentan al fenómeno de inversión térmica caracterizado por una reducción significativa de la temperatura.

2. Ventilar los espacios y evitar multitudes:

Para prevenir ciertas enfermedades, es importante que todos los espacios en los que haya niños estén bien ventilados y si es posible poco concurridos. **Se recomienda abrir las ventanas de las habitaciones al menos 10 minutos al día.**

En interiores, es preferible utilizar estufas eléctricas o de gas y mantener la casa templada (no hay que subir demasiado la

calefacción), y permitir así que el propio organismo utilice sus mecanismos reguladores de adaptación al frío. Así también se evitarán grandes cambios de temperatura cuando salimos de casa.

3. Mantener hábitos de higiene:

Si es posible, evitar el contacto de los niños con personas enfermas. También hay que evitar que el niño comparta utensilios con otros niños como vasos, platos, cubiertos, toallas y chupetes.

[Lavarse las manos con frecuencia](#), especialmente antes de comer, al entrar en casa y si ha estado en contacto con otros niños, reduce casi un 30% las posibilidades de que aparezca una enfermedad respiratoria aguda.



4. Seguir una dieta variada y saludable:

Si ya toma sólidos, su dieta debe incluir frutas y verduras, ricas en

[vitaminas](#)

A y C, además de pescado y leche. Es recomendable no darles bebidas frías, y ofrecerles en cambio caldos y bebidas calientes o agua y zumos naturales a temperatura ambiente.

5. Vacunarse de la gripe si así lo considera el pediatra:

Aunque afecta a un gran número de personas anualmente en todo el mundo, **en general la gripe no es una enfermedad grave**, aunque puede resultar serlo en personas de edad avanzada y niños y adultos incluidos en los grupos de riesgo de desarrollar complicaciones.

La vacuna de la gripe sólo se debe usar en niños a partir de los 6 meses de edad. Se recomienda la vacunación anual a los niños con enfermedades de base que los hagan más propensos a las complicaciones, como asma, diabetes, algunas enfermedades renales, enfermedades del sistema inmunológico, etc. Están en discusión otras indicaciones, como sería el empleo sistemático en los pequeños que acuden a guarderías.

También se debe vacunar de la gripe a los niños y al resto de convivientes de enfermos para los que podría resultar especialmente peligrosa esta enfermedad.

6. Hidratar bien la piel:

Los cambios bruscos de temperatura deshidratan la piel y la hacen mucho más frágil y sensible. El frío, el viento y el sol pueden lesionar la piel de los niños, especialmente la de los bebés. La sequedad del ambiente puede provocar irritaciones y fisuras en la piel, y **por ello es fundamental mantenerla bien hidratada con cremas**, especialmente si la

piel de tu hijo es muy seca.