

NOTA DE PRENSA

Virus respiratorios en población infantil durante el invierno:

JUGAR A RESPIRAR AYUDA A LA EXPULSIÓN DE MOCOS EN NIÑOS Y NIÑAS (HACER EL GATO O SOPLAR UNA PAJITA). TAMBIÉN LOS LAVADOS NASALES

- *Hay que enseñarles a mocarse habitualmente a partir de los 3-4 años*
- *A lo largo de un curso escolar es frecuente que aparezcan entre 6-8 procesos catarrales por niño*
- *Los lavados nasales en los niños se realizan con suero fisiológico o con agua de mar en un dispositivo adecuado en cada una de las fosas nasales*
- *Jugando a respirar:*
 - *Se les puede pedir que hagan el gato para empezar a familiarizarse con la respiración diafragmática. Se pondrán a cuatro patas y cogerán aire por la nariz*
 - *Para despegar las secreciones se les puede enseñar a que hagan burbujas con una caña en un vaso o en la bañera, que soplen con un matasuegras o un pito*
 - *En niños a partir del año se les puede enseñar a oler cosas (frutas, flores, etc) y enseñarles a soplar las velas en cuanto sea posible*
 - *A partir de los 2 años ya suelen colaborar más y pueden coger el aire de forma profunda por la boca hinchando la barriga y levantando las manos como una ola*

Madrid, febrero de 2024.- Ante las infecciones respiratorias en vías altas en población infantil, que son muy frecuentes en niños durante los meses de invierno y frío, desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), a través de Dra. Alba Gómez Garrido, médica rehabilitadora, quieren dar una serie de consejos y recomendaciones para que los padres y las madres les puedan ayudar a expulsar los mocos.

En este contexto, la especialista subraya como puntos clave el lavado de manos con agua y jabón, beber agua de manera regular, lavados nasales y llevar a cabo ejercicios respiratorios mediante el juego, así como enseñarles a toser y a mocarse. Asimismo, explica que estas

infecciones se llaman catarros y suelen ser banales y en la mayoría de los casos son producidos por virus. Hay más de 200 virus que pueden ocasionarlos, siendo el rinovirus el más frecuente.

¿Por qué se producen los mocos?

A lo largo de un curso escolar es frecuente que aparezcan entre 6-8 procesos catarrales por niño y los síntomas principales son los mocos, los estornudos, la tos y a veces puede aparecer dolor de garganta y fiebre. En algunas ocasiones, estos mocos pueden acabar provocando otitis o progresar en inflamar vías respiratorias bajas (bronquitis y/o neumonías).

Cuando nuestro sistema respiratorio entra en contacto con un agente extraño, como podrían ser los virus que causan los catarros, las mucosas se inflaman y generan una sustancia transparente de consistencia líquida-gelatinosa llamada moco, que según va evolucionando modifica su tonalidad (de transparentes a blanquecinos, de blanquecinos a amarillos y finalizaran siendo verdosos). Los mocos son los protectores del sistema respiratorio ya que su función es atrapar a estos gérmenes que quieren entrar en nuestro organismo.

¿Cómo podemos ayudar desde los servicios de Rehabilitación al manejo de estos niños con mocos?

Si los mocos se encuentran en la vía aérea superior podemos ayudar dando unas recomendaciones para la prevención y el manejo de estas secreciones, así como ejercicios respiratorios. Pero si los mocos se encuentran en vías respiratorias bajas tendremos que enseñar a los niños y a los padres técnicas para expulsar estas secreciones.

En niños con enfermedades neurológicas, alteraciones inmunitarias, alérgicos o con enfermedades respiratorias crónicas o infecciones respiratorias de repetición estaría indicado ser valorados en las Unidades de Rehabilitación Respiratoria Pediátrica y prescribir tratamiento de fisioterapia respiratoria específico.

Nuestros compañeros, los fisioterapeutas especializados en fisioterapia respiratoria, se encargan de realizar la terapia personalizando las técnicas a realizar dependiendo la patología del niño, la sintomatología respiratoria y la edad del paciente. Por otro lado, se debe empoderar a los padres y las madres en que aprendan a realizar estas técnicas para poderlas realizar de forma frecuente a sus hijos. Al estar tratando a niños hemos de buscar estrategias mediante el juego para que la terapia sea divertida.

Recomendaciones

- Lo más importante es hacer entender la **importancia de la higiene correcta de mano** ya que esto es lo único que puede frenar su aparición.
- También es importante la hidratación de estas mucosidades mediante la **ingesta regular de agua**.

- Se debería intentar **mantener una humedad en las habitaciones entre el 40-60%**. Si la humedad es inferior al 40% estaría indicado el uso de humidificadores o trucos caseros como colocar un bol de agua cerca de una fuente de calor para evitar la sequedad. Humidificar la habitación sobretodo está indicado en casos de laringitis. Sin embargo, no se recomiendan cuando el niño es alérgico, tiene rinitis o infección en vías respiratorias inferiores.
- Hay que tener en cuenta una serie de consideraciones si se decide usar un humidificador: usarlo solo cuando es necesario, cambiar el agua cada día, limpiarlo cada 3 días y vigilar los vaporizadores calientes ya que pueden provocar quemaduras.
- Se recomienda realizar **lavados nasales** para favorecer la eliminación de las secreciones nasales y del moco espeso. Al mejorar la congestión nasal de los niños se favorece un sueño de mayor calidad y facilita el amamantamiento. También reduce el riesgo desarrollar infección de oído.
- Los lavados nasales en población infantil se realizan con suero fisiológico o con agua de mar en un dispositivo adecuado en cada una de las fosas nasales. Recomendamos realizarlos con la jeringa de 5ml o con dispositivos unidosis de suero. En bebés recién nacidos es recomendable realizar un lavado nasal con gotas de suero fisiológico como parte de la higiene diaria. A los niños no les suele gustar que les hagan lavados nasales por lo que es frecuente que toquen o bloqueen los orificios o intenten que ellos mismos se los realicen imitándonos a nosotros.

Existen varias formas de realizarlos. Se puede tumbar al niño boca arriba o boca abajo, girar la cabeza hacia un lado, y aplicar el suero fisiológico sujetando la cabeza por la nariz que queda más superior.

También se puede realizar con el niño sentado (a partir de los 6 meses) e inyectar el suero. A los bebés o niños pequeños se les puede cerrar la boca para que hagan una inspiración profunda y a los más mayores que sorban (hagan el cerdito) los mocos para que bajen a cavidad bucal. Algunas secreciones saldrán por la otra nariz y otras se las acabarán tragando. La cantidad de suero varía entre 1,5-2 ml por orificio en los bebés y hasta 5 ml en niños más mayores. La temperatura debe estar a temperatura ambiente. Se puede calentar un poco con las manos para que no sea tan molesto.

- El aspirador de secreciones debe ser usado de forma esporádica y solo cuando hay muchas secreciones ya que puede aumentar la presión en la trompa de Eustaquio y provocar problemas de oído.
- Se les instruirá en **ejercicios respiratorios mediante el juego**.
 - En niños a partir del año se les puede enseñar a oler cosas (frutas, flores, etc) y enseñarles a soplar las velas en cuanto sea posible.

- A partir de los 2 años ya suelen colaborar más y es el momento de enseñarles algunos ejercicios respiratorios pidiéndole que jueguen a imitarnos. Se les dirá que cojan el aire de forma profunda por la boca hinchando la barriga y levantando las manos como una ola. A continuación, se le pedirá que sople sacando el aire por la boca como si quisiera apagar un fuego y que baje los brazos.

- También se les puede pedir que hagan el gato para empezar a familiarizarse con la respiración diafragmática. Se pondrán a cuatro patas y cogerán aire por la nariz. Al coger aire la zona lumbar de la espalda descenderá arqueándose y al sacar el aire sacará la zona dorsal ascenderá como la chepa de un gato. Es importante que hagamos divertido la realización de estos ejercicios ya que estamos delante de niños los que aprenden jugando.

- También se le enseñará a realizar ejercicios que impliquen despeguen secreciones y las asciendan para facilitar su expulsión. Para despegar las secreciones se les puede enseñar a que haga burbujas con una caña en un vaso o en la bañera, que soplen con un matasuegras o que soplen un pito. También se les deben enseñar ejercicios que suban la mucosidad como enseñarles a hacer baho y empañen un espejo, que hagan pompas de jabón, que soplen molinillos de aire o incluso que sople bolitas de papel como si quisiera hacer una carrera de bolas con nosotros.

Más recomendaciones

- Hay que **enseñarles a toser** y cuando les sale bien felicitarles.
- También habría que **enseñarles a mocarse** habitualmente a partir de los 3-4 años.
- En cuanto al **tratamiento farmacológico solo está indicado el uso de paracetamol** o ibuprofeno para aliviar la sintomatología acompañante como es el dolor y la fiebre.
- **No existe ningún tratamiento farmacológico específico para estos mocos**, ya que como hemos señalado los catarros son producidos por virus, así que los antibióticos no están indicados.
- **Tampoco se recomienda el uso de mucolíticos, antitusígenos, descongestivos, anticarrasles o antihistamínicos ya que no han demostrado eficacia frente los catarros** en los menores de 6 años e incluso pueden llegar a ocasionar efectos adversos (como broncoespasmo, mareo, vértigos, disminución nivel de consciencia, etc). Tampoco se recomienda el uso de codeína en menores de 12 años.
- **Solo se debe usar la medicación inhalatoria con el nebulizador o con la cámara espaciadora si lo prescribe el pediatra.** Cuando tienen prescrito un inhalador o nebulizador este se realizará antes de los ejercicios respiratorios o de las técnicas de fisioterapia respiratoria.

Para más información:
Gabinete de Prensa de SERMEF
Iñaki Revuelta 678 538 552
Docor Comunicación