

DECÁLOGO: OTOÑO EN PLENA PANDEMIA

Dr. Daniel Segura Arazuri, jefe del Servicio de Pediatría Quirónsalud Zaragoza

La vuelta al colegio suele llevar asociada la alegría de los más pequeños por reencontrarse pero también los temidos resfriados, los mocos, toses e infecciones respiratorias que anuncian la llegada del frío.

Este año, además, el otoño tiene un protagonista indiscutible: el coronavirus. Las dudas aumentan y las consultas de pediatría se multiplican.

Pese a que en edad pediátrica son absolutamente excepcionales las formas graves de la COVID19 y que en un estudio de 4500 contactos en colegios, tan solo 5 han resultado positivos, las dudas son naturales.

Por eso, hemos elaborado un decálogo en el que recogemos las cuestiones más frecuentes estos días con la intención de ofrecer una información sencilla pero útil a la hora de saber cómo actuar ante los típicos síntomas que llegan con el frío:

1. Los niños con un cuadro catarral sin fiebre de aparición brusca ni tos intensa, deberían ser tratados como siempre se tratan estos cuadros víricos tan frecuentes en edad pediátrica. Vigilar evolución del proceso y, en caso de nueva sintomatología, solicitar la valoración por parte de su pediatra.
2. Las consultas programadas del lactante sano deben mantenerse y asegurarse de que el calendario vacunal esté actualizado.
3. La mejor prevención ante la COVID19: lavado de manos, mascarilla y detección precoz.
4. Los estudios realizados en países que acaban de finalizar el invierno, confirman que las infecciones respiratorias graves por otros patógenos han disminuido considerablemente por el uso de mascarilla y lavado de manos. Los estudios también confirman que los niños menores de 10 años contagian menos tanto en el ámbito domiciliario como en el colegio.
5. Los síntomas COVID-19 más frecuentes en la infancia son fiebre y tos intensa y en ocasiones también presentan síntomas digestivos, mialgias..
6. Se está comenzando a realizar test de antígeno que ofrece el resultado en tan solo 15 minutos y es especialmente útil ante los primeros síntomas o tras el contacto con un caso positivo.

7. Las estrategias de protección que se están utilizando en los colegios (higiene de manos, mascarilla, distancia social, buena ventilación de aulas) se muestran efectivas y son necesarias. Para esfuerzos intensos en educación física el profesor valorará su retirada siempre que sea posible mantener la distancia de seguridad.
8. La vuelta a los hábitos saludables y rutinas de actividad física y alimentación, revertirá el aumento de peso generalizado que los niños experimentaron durante el confinamiento.
9. La mascarilla debe llevarse en todo momento durante la estancia en el colegio, incluyendo pacientes asmáticos o con otras patologías que no la contraindiquen.
10. Las Urgencias Pediátricas, disponen de la posibilidad de realizar pruebas complementarias para un diagnóstico y tratamiento precoz, cuando es preciso. El disponer de un horario de 24 horas al día 365 días al año, garantiza la atención al niño cuando no puede acceder a su pediatra o presenta patología menos leve.