Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Las infecciones que trae el frío. De nuevo, ¡llegó el invierno!

¡Qué frío hace! Es tiempo de bronquiolitis en lactantes y de catarro y gripe en niños pequeños y mayores. Es difícil aislarse y no contagiarse de alguno de estos virus.

Para protegerse del frío, conviene seguir las normas de la Academia Americana de Pediatría: "Consejos de seguridad para mantener abrigados a los niños en el invierno" (*actualizado en noviembre 2019*).

Es importante cuidarlos con una alimentación sana, beber agua para estar bien hidratados, la lactancia materna para los más pequeños...

Algunas otras medidas pueden ayudar a prevenir las infecciones: lavarse las manos, buena higiene general, reposo en casa, evitar el humo del tabaco...

Seguro que a veces os acechan dudas y preocupaciones.¡Tranquilos! Vuestro pediatra y enfermera os han contado muchas veces qué debéis hacer.

Y en Familia y Salud podéis encontrar muchas respuestas e información clara y útil para estos días de frío, fiebre y tos. Si os interesa, informaros aquí.

Fecha de publicación: 8-12-2019