



CONSEJOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE DE TUS HIJOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

El sistema inmune de los niños siempre será una gran preocupación para los padres, sobre todo durante esta pandemia y debido a que aún no existe una vacuna para los menores de edad, a lo que se suma la temporada de resfriados y gripe próxima a iniciar durante estos últimos meses del año.

Aunque a lo largo del año pasado y lo que va de este se ha prestado todavía más atención al nuevo coronavirus causante de COVID-19, **no hay mucho que los niños puedan hacer para protegerse más allá de las pautas ya establecidas por las autoridades de salud.**

«La mayor parte de lo que fortalece el sistema inmunológico de un niño es el sentido común», afirma la doctora Adriane Lioudis, pediatra de la *Clínica Cleveland*, en Estados Unidos. Por ello, aquí te dejamos estos consejos cortesía de la experta, que le darán una gran ventaja al sistema inmune de tu hijo(a) en estos tiempos de pandemia:

1. Promueve el lavado de manos regular

El 80% de las infecciones se transmiten por contacto. Enséñale a tu pequeño(a) a tomarse el tiempo para que se lave las manos después de estornudar, toser e ir al baño. Lavarse las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos puede eliminar las bacterias y los virus y puede reducir la posibilidad de infecciones pulmonares hasta en un 45%.

2. No omitas las vacunas

Sigue los consejos de el pediatra de tu hijo(a) en lo que respecta al calendario de vacunación infantil. Las vacunas comienzan durante la infancia y continúan hasta la edad adulta, ayudando a prevenir el sarampión, las paperas, la varicela, el rotavirus y otras infecciones.

“También aplícale a tu hijo la vacuna anual contra la gripe”, aconseja Lioudis. Esto es particularmente importante para los niños con asma y otras enfermedades crónicas. Además, si van a viajar internacionalmente, es importante buscar el consejo del proveedor de atención médica de tu hijo(a) respecto a las vacunas necesarias.



CONSEJOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE DE TUS HIJOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

3. Haz del sueño una prioridad

Para maximizar la inmunidad, los niños deben dormir lo suficiente. No dormir lo suficiente limita la capacidad del cuerpo para producir proteínas llamadas citocinas, las cuales ayudan a combatir las infecciones y reducir la inflamación.

Los requisitos de sueño para cada noche varían según la edad:

- Los bebés de 0 a 3 meses necesitan de 14 a 17 horas de sueño. Los que tienen entre 4 y 12 meses necesitan de 12 a 16 horas de sueño.
- Los niños de entre 1 y 2 años necesitan entre 11 y 14 horas.
- Los niños de entre 3 y 5 años deben dormir entre 10 y 13 horas.
- Los niños de 6 a 12 años deben dormir entre 9 y 12 horas.
- Los adolescentes de 13 a 18 años necesitan de 8 a 10 horas.

4. Fomenta una dieta saludable

Una dieta saludable también es importante para el sistema inmunológico de tu hijo(a). La doctora Lioudis recomienda alentar a tu niño(a) a «comer el arcoíris» cuando se trate de frutas y verduras.

Una buena selección de cereales integrales, fruto secos y semillas también debería formar parte de su dieta. **Mantén los alimentos procesados al mínimo.** La elección adecuada de alimentos puede ayudar a garantizar que tu hijo obtenga suficientes vitaminas y minerales, como vitamina A, C, E, B2, B6, K, ácido fólico, potasio, magnesio y zinc. Todos estos nutrientes son necesarios para mantener una buena salud y un sistema inmunológico fuerte.

Vía: ClickSalud