

respuesta inmunitaria a edades tan tempranas es incompleta, por lo que es frecuente que la infección, una vez curada, vuelva a presentarse.

#### CUÁL ES EL TRATAMIENTO

Por fortuna, la mayoría de los casos de bronquiolitis son de carácter leve y, con tratamiento, los síntomas tienden a remitir en menos de una semana. Por eso lo habitual es que el médico marque una serie de pautas orientadas a paliar el malestar del pequeño y a bajarle la fiebre, si la hubiese. Pero en ocasiones el especialista puede indicar que hay que llevar al niño a un centro hospitalario para comprobar, mediante pruebas específicas, la frecuencia respiratoria y cardíaca o los niveles

de oxígeno en sangre y así determinar la gravedad de la infección.

Sólo si se constata una bronquiolitis severa puede ser necesario el ingreso del niño y la aplicación de tratamiento en función de cada caso: broncodilatadores (para "abrir" los bronquios y ayudarle a respirar mejor), corticoides (para reducir la inflamación de los bronquios), antivirales (en casos graves y en lactantes con factores de riesgo añadidos) o antibióticos (sólo si se detecta una sobreinfección bacteriana). Durante el ingreso es posible que le administren oxígeno para ayudarle a respirar mejor y suero por vía intravenosa si no puede ingerir alimento.

A priori no debes angustiarte si el médico ordena la hospitalización.

## ¿Qué es la FR y cómo puede ayudarle?

La fisioterapia respiratoria (FR) es un tratamiento complementario contra la bronquiolitis y otras infecciones respiratorias. Consiste en maniobras que se realizan sobre el pecho y el vientre del pequeño con el objetivo de desprender la mucosidad de los bronquios y hacer que ascienda hasta la boca, facilitando así su expulsión. Se trata de una técnica no agresiva, sin contraindicaciones, indolora y segura, que incluso se puede aplicar a bebés desde los primeros días de vida. Con ella se consigue reducir el proceso de la enfermedad y, en los casos agudos, se limita el ingreso hospitalario. Además contribuye a prevenir recaídas.

En Francia o Bélgica la fisioterapia respiratoria está muy extendida y goza de buena reputación entre médicos y padres. En España sólo se oferta con carácter privado (de 35 a 60 €/sesión). El proceso que se sigue es el siguiente:

- Exploración manual del pequeño y auscultación con fonendoscopio.
- Ejercicios fisis-respiratorios (entre 20 y 25 minutos) durante cuatro días.
- Después de cada sesión (que suele durar en total una hora) el especialista dicta pautas a mantener en el hogar.

➤ A medida que la enfermedad va remitiendo, las sesiones de fisioterapia se limitan al momento en que se detectan secreciones en los bronquios.

- Si el pequeño padece bronquiolitis recurrentes, el fisioterapeuta enseñará a los padres a realizar algunas maniobras básicas. Así podrán actuar ante los primeros síntomas.

El ingreso es relativamente frecuente, sobre todo en menores de 3 meses, para tenerlos en observación y bajo un control más estricto, dada su vulnerabilidad. La duración de la estancia dependerá de las circunstancias y la evolución en cada caso.

#### LO MEJOR ES PREVENIR

Evitar que el niño se exponga al virus y coja la enfermedad no es fácil, pero existen hábitos y pautas de higiene ambiental y personal que pueden ayudar a mantener limpio su sistema respiratorio y a reducir en lo posible el riesgo de contagio:

- Mantén el ambiente de tu casa limpio y libre de sustancias que irritan el sistema respiratorio.
- No estumbres a tu hijo a ingerir polvo. Este hábito contri-

