

## Alza de virus en el país: cuánto duran los contagios en niños y en qué casos hay que preocuparse por las infecciones respiratorias



El aumento sostenido de virus respiratorios en el país —liderado por el rinovirus, que concentra el 68,8% de las detecciones, seguido por la influenza A (8,5%), el SARS-CoV-2 (8,4%), adenovirus (4,3%), parainfluenza (3,5%) y VRS (2,3%)— comienza a encender alertas sanitarias. En este escenario, especialistas llaman a poner especial atención en los niños, especialmente en aquellos que se enferman con frecuencia, y a identificar señales de alerta que podrían requerir una evaluación más profunda de su sistema inmunológico. Según explicó el pediatra Alberto Vidal, broncopulmonar infantil de Clínica MEDS, “los niños se puede enfermar entre 6 hasta 10 veces durante un año calendario. Los menores de 3 años se pueden enfermar siete veces durante un año, y los mayores de 3 años hasta cinco veces”.

La duración de estos episodios varía, aunque en la mayoría de los casos las sintomatologías duran alrededor de ocho días. “Generalmente en los más pequeños, los síntomas respiratorios pueden durar hasta 14 días y, si este niño además hace una bronquitis o una neumonía, la tos, por ejemplo, puede durar 3 a 4 semanas”, explicó.

El especialista destacó que recién a los 7 u 8 años los niños alcanzan una inmunidad similar a la de un adulto, enfermándose una o dos veces al año. Entre los factores que influyen en la frecuencia

de infecciones, a su juicio, están la lactancia materna insuficiente en los primeros seis meses, la exposición al tabaquismo pasivo, quienes asistente precocemente a jardines infantiles, salas cunas, ante de los 2 años, o familias muy numerosas con muchos hermanos donde hay muchas fuentes de contagio.

Además, indicó que los niños con enfermedades cardíacas, neurológicas, digestivas y genéticas presentan un mayor riesgo de enfermarse con frecuencia, como así también en aquellos que son alérgicos “Estos niños se enferman el doble de veces en un año que un niño que no tiene esta condición. Se pueden enfermar hasta 12 a 14 veces en un año y los síntomas de las enfermedades virales les van a durar un poco más, como así también mayor sobreinfección”, afirmó.

El facultativo enfatizó que existen “banderas rojas” que permiten identificar cuándo un niño que se enferma con frecuencia podría requerir un estudio inmunológico. Entre ellas, mencionó infecciones graves como neumonías que requieren hospitalización o ventilación mecánica, la recurrencia de infecciones bacterianas —como múltiples neumonías, sinusitis u otitis en un año—, el uso frecuente o prolongado de antibióticos y la falta de respuesta a tratamientos de primera línea, advirtiendo que “ese niño es probable que tenga algún defecto inmunitario y hay que estudiarlo”.

Asimismo, indicó que también deben evaluarse niños con dificultades para subir de peso —ya que “la desnutrición altera el sistema inmunológico”—, así como aquellos que presentan infecciones en distintos sistemas del cuerpo, abscesos en órganos internos o cuadros recurrentes como aftas, úlceras orales o infecciones por hongos.

Sobre el uso de suplementos, el facultativo explicó que “el déficit o insuficiencia de vitamina D es un factor que ayuda a tener más infecciones recurrentes en los niños”, por lo que recomendó exposición solar moderada —“al menos 3 veces a la semana, entre 5 y 15 minutos, en horarios de baja radiación UV”— y una mayor ingesta de alimentos ricos en esta vitamina, como pescados grasos. Adicionalmente, indicó que ante la sospecha de déficit se debe confirmar con exámenes antes de suplementar.

En la misma línea, señaló que el zinc también cumple un rol en el sistema inmune y que su déficit podría estar asociado a infecciones frecuentes, aunque advirtió que “la suplementación no está indicada si no se corrobora el déficit”, por lo que se debe evaluar mediante exámenes antes de administrarlo.

En cuanto al uso de probióticos, el especialista de Clínica MEDS aseguró hay dos: “uno, es el Lactobacillus y el otro es el Bifidobacterium, que se pueden administrar generalmente en gotas o sachets, solos o junto a vitamina C, y que ayudan a la disminución de la frecuencia de las infecciones virales”.

Finalmente, destacó los beneficios de los inmunoestimulantes orales, señalando que “son medicamentos que se administran en dosis secuenciales por al menos tres meses y que contienen bacterias a las que se les ha quitado la capacidad de provocar enfermedad, pero mantienen la estructura para generar una respuesta en el sistema inmunológico”.