



WebMD®

FOCUS ON

EN ESPAÑOL

VERANO DE 2024

BUENO SABERLO:

¿QUÉ ES EL VIRUS

RESPIRATORIO SINCITAL?

PÁG. 9

SALUD CON SENSATEZ:

INFÓRMATE SOBRE LOS SÍNTOMAS

Y EL CONTAGIO

PÁG. 11

EN PRIMERA PERSONA:

CUANDO MI BEBÉ SE ENFERMÓ CON

EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL

PÁG. 12

ESCANÉAME

Accede a este
contenido en línea.
Usa la cámara de tu
teléfono móvil para
activar el código QR.



CONTENIDO

03 NOTICIAS

Últimos estudios

04 NÚMEROS IMPORTANTES

Datos y hechos

09 BUENO SABERLO

¿Qué es el virus respiratorio sincitial?

10 SALUD CON SENSATEZ

Infórmate sobre los síntomas y el contagio



11 MEDIDAS SENSATAS PARA LA TEMPORADA

El virus respiratorio sincitial en bebés y niños pequeños

12 EN PRIMERA PERSONA

Cuando mi bebé se enfermó con el virus respiratorio sincitial

14 HÁBITOS SALUDABLES

Todos pueden ayudar a proteger a tu bebé

WebMD Focus On En Español no es responsable por reclamos publicitarios. WebMD Focus On En Español (ISSN 1553-9946) es publicado por WebMD LLC y no puede ser reproducido total o parcialmente sin permiso por escrito de WebMD LLC. Todo el contenido editorial es revisado por nuestra junta de médicos certificados, es solo para fines informativos, y no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento de un médico profesional. WebMD no respalda ningún producto, servicio o tratamiento específico. Siempre consulte con un profesional de la salud para cualquier pregunta relacionada con una condición médica y nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo por algo que haya leído en WebMD Focus On En Español. Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. 2024 WebMD LLC. Todos los derechos reservados.

LO ÚLTIMO SOBRE

EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL

DEMASIADO PEQUEÑOS PARA CREAR INMUNIDAD

Cualquiera se puede contagiar con el virus respiratorio sincital (VRS) pero al parecer, los bebés se pueden contagiar varias veces. Estudios recientes explican la razón. Los científicos analizaron muestras de tejido de niños pequeños y descubrieron que importantes células inmunitarias llamadas las “células T de memoria” no funcionan en el organismo de los niños hasta que tienen unos 4 a 6 años. Estas células recuerdan los gérmenes que han combatido. Si los gérmenes tratan de volver, las células los atacan de inmediato. Pero en bebés y niños pequeños, las células no tienen tan buena memoria, por lo que el cuerpo permite el ingreso de los mismos gérmenes una y otra vez.

FUENTE: *Immunity*

5 **Número mínimo de meses que una inyección de anticuerpos protege a los bebés de enfermarse gravemente con el VRS.**

FUENTE: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

3.5
VECES MÁS

El número de niños menores de 4 años hospitalizados debido al VRS a fines de agosto de 2023 en comparación con inicios de agosto, el inicio de la temporada del virus.

FUENTE: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

NOVEDADES EN LA INVESTIGACIÓN DE VACUNAS

Algunas vacunas te protegen de por vida. Entonces, ¿por qué otras, como la de la gripe, el COVID y las vacunas para embarazadas y adultos mayores contra el VRS solo duran unos meses? Estos virus estacionales se multiplican en la mucosidad de la nariz antes de ingresar al resto del cuerpo, donde dan lugar a la respuesta inmunitaria que garantizan las vacunas. Además, los virus como las cepas de la gripe y el COVID evolucionan rápidamente y complican la formulación de vacunas. Por ahora, eso implica que las personas se deben vacunar contra la gripe y el COVID todos los años. La vacuna contra el VRS para aquellos que reúnen los requisitos y los tratamientos preventivos con anticuerpos para los bebés ofrecen una temporada de protección. Pero se realizan estudios para formular vacunas que se destinarían de inmediato a la membrana mucosa nasal, en vez del brazo, y podrían ofrecer protección toda la vida.

FUENTE: *Cell Host & Microbe*

DESINFECTANTES QUE FUNCIONAN

El virus respiratorio sincital (VRS) pierde potencia con el tiempo pero puede sobrevivir en superficies como los mostradores y las perillas hasta 7 días, indican estudios recientes. En una prueba de cinco desinfectantes estándar de superficies, con ingredientes típicos como alcohol y agua oxigenada, todos lograron desactivar el virus. Los desinfectantes de mano que contienen por lo menos 30% de alcohol también lo hicieron. O sea que sigue desinfectando los mostradores y las manos. ¡Son efectivos!

FUENTE: *The Journal of Hospital Infection*



INFORMACIÓN Y DATOS

Por Sonya Collins

Revisado por la Dra. Neha Pathak, MD, editora médica principal de WebMD

HASTA



Número aproximado de bebés y niños menores de 5 meses hospitalizados anualmente por el virus respiratorio sincitial. El riesgo es más alto en bebés menores de 1 año.



<1 AÑO

Edad en que se hospitaliza a la mayoría de los niños debido al virus respiratorio sincitial.

0 a 8 MESES

Edad en que todos los bebés sanos pueden recibir anticuerpos protectores para ayudar a prevenir casos graves del virus respiratorio sincitial.

80%

Cuánto los anticuerpos protectores reducen el riesgo de los bebés de enfermarse gravemente con el virus respiratorio sincitial.



32 a 36 SEMANAS

Periodo de gestación cuando las embarazadas se deben poner la vacuna contra el virus respiratorio sincitial que protegerá a los bebés sus 6 primeros meses de vida.

2024		
JANUARY	FEBRUARY	MARCH
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
APRIL	MAY	JUNE
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
JULY	AUGUST	SEPTEMBER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

5 meses

Duración promedio de la temporada del virus respiratorio sincitial, que va del otoño a la primavera.

FUENTE: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

 **Beyfortus**[®] | 50 mg
(nirsevimab-alip) | 100 mg
Inyección

Protección cuando más la necesitan.

Para los bebés menores de un año nacidos durante o entrando en su primera temporada del virus respiratorio sincitial (VRS), Beyfortus es un anticuerpo preventivo que puede ayudar a protegerlos contra una infección pulmonar grave por el VRS.

Harías cualquier cosa para proteger a tu hijo. Y tú puedes ayudar a protegerlos contra la gravedad del VRS.



INDICACIÓN: Beyfortus es un medicamento recetado que se usa para ayudar a prevenir una enfermedad pulmonar grave causada por el virus respiratorio sincitial (VRS) en:

- Recién nacidos y bebés menores de 1 año de edad nacidos durante o a inicios de su primera temporada del VRS.
- Niños de hasta 24 meses que siguen teniendo riesgo de sufrir una enfermedad grave por el VRS durante su segunda temporada del VRS.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Tu hijo/a no debe recibir Beyfortus si tiene un historial de reacciones alérgicas graves a nirsevimab-alip o a cualquiera de los ingredientes de Beyfortus.

Por favor, consulta la Información de seguridad importante adicional y el Breve resumen de la información del paciente en las siguientes páginas.

Te recomendamos que informes sobre los efectos secundarios de los medicamentos recetados a la FDA. Visita www.fda.gov/medwatch o llama al 1-800-FDA-1088.



Beyfortus[®] 50 mg
(nirsevimab-alip) 100 mg
Inyección

Ayuda a prevenir infecciones pulmonares graves por el VRS con Beyfortus



• **Beyfortus ayuda a proteger contra infecciones pulmonares graves causadas por el VRS** que pueden requerir atención médica, como: visitas al médico, atención de urgencia, sala de emergencias u hospital.



• **Beyfortus le proporciona a tu hijo los anticuerpos que le faltan para combatir el VRS**, brindándole una capa adicional de protección a medida que su sistema inmunológico madura. Es posible que Beyfortus no proteja a todos los niños.



• **Beyfortus es una inyección que se le administra directamente a tu bebé y que brinda protección de acción rápida contra una infección pulmonar grave por el VRS.**



• **Beyfortus está aprobada por la FDA para bebés menores de un año nacidos durante o entrando en su primera temporada del VRS.**

Comprende los riesgos del VRS

La mayoría de las veces, el VRS causa una enfermedad leve parecida a un resfriado. Pero es importante saber que el VRS:

- + Es la **principal causa de hospitalizaciones** en bebés de 1 año y menores.
- + Tiene **16 veces** más probabilidades de causar una hospitalización en los bebés que la gripe.
- + Puede afectar incluso a los bebés **más sanos**.
- + Es un virus **altamente contagioso** que puede causar una infección respiratoria en los bebés.
- + Es **impredecible**. Es difícil saber si un bebé tendrá una infección leve o grave.
- + Es más común y se propaga con mayor frecuencia durante la **temporada viral de invierno** (de otoño a primavera), pero puede variar según el área local.

Información de seguridad importante (continuación):

Antes de que tu hijo/a reciba Beyfortus, infórmale a su proveedor de atención médica sobre todas las afecciones médicas de tu hijo/a, incluso si ha presentado lo siguiente:

- si alguna vez ha tenido una reacción a Beyfortus.
- si tiene problemas de hemorragia o hematomas. Si tu hijo/a tiene un problema de hemorragia o sufre hematomas fácilmente, la inyección puede provocar problemas.

Infórmale a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que toma tu hijo/a, incluidos los medicamentos de venta libre y de venta con receta, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas. Tu hijo/a lactante no debe recibir el medicamento llamado palivizumab si ya recibió Beyfortus en la misma temporada del VRS.

Pregúntale hoy al médico de tu bebé acerca de Beyfortus.

Información de seguridad importante (continuación):

Se han producido reacciones alérgicas graves con Beyfortus. Busca ayuda médica de inmediato si tu hijo/a tiene cualquiera de los siguientes signos o síntomas de reacción alérgica grave:

- hinchazón de la cara, la boca o la lengua
- dificultades para tragar o respirar
- sin capacidad de respuesta
- piel, labios o parte interior de las uñas de color azul
- debilidad muscular
- erupciones cutáneas, urticaria o prurito graves

Los efectos secundarios más comunes de Beyfortus son erupciones cutáneas y dolor, hinchazón o endurecimiento del punto de inyección de tu hijo/a. Estos no son todos los posibles efectos secundarios de Beyfortus. Llama a tu proveedor de atención médica si tienes preguntas sobre los efectos secundarios.

Por favor, consulta el breve resumen de la Información del paciente en la siguiente página.

Te recomendamos que informes sobre los efectos secundarios de los medicamentos recetados a la FDA. Visita www.fda.gov/medwatch o llama al 1-800-FDA-1088.

sanofi

©2024 Sanofi Pasteur Inc. Todos los derechos reservados
MAT-US-2405888-v1.0-07/2024

Solamente Rx

BEYFORTUS® (Bei-for-tus) (nirsevimab-alip), inyección para uso intramuscular

Resumen de información sobre BEYFORTUS

¿Qué es BEYFORTUS?

BEYFORTUS es un medicamento recetado que se usa para ayudar a prevenir una enfermedad pulmonar grave causada por el virus respiratorio sincitial (VRS) en:

- Recién nacidos y bebés menores de 1 año de edad nacidos durante o a inicios de su primera temporada del VRS.
- Niños de hasta 24 meses que siguen teniendo riesgo de sufrir una enfermedad grave por el VRS durante su segunda temporada del VRS.

BEYFORTUS es un anticuerpo que contiene nirsevimab-alip, el cual se usa para ayudar a prevenir enfermedades por el VRS durante 5 meses. Se desconoce si BEYFORTUS es seguro y eficaz en niños mayores de 24 meses de edad.

Tu hijo/a no debe recibir BEYFORTUS si tiene un historial de reacciones alérgicas graves a nirsevimab-alip o a cualquiera de los ingredientes de BEYFORTUS. Consulta el final de este Resumen de información para ver una lista completa de los ingredientes de BEYFORTUS.

Antes de que tu hijo/a reciba Beyfortus, infórmale a su proveedor de atención médica sobre todas las afecciones médicas de tu hijo/a, incluso si ha presentado lo siguiente:

- si alguna vez ha tenido una reacción a Beyfortus.
- si tiene problemas de hemorragia o hematomas. Si tu hijo/a tiene un problema de hemorragia o sufre hematomas fácilmente, la inyección puede provocar problemas.

Infórmale a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que toma tu hijo/a, incluidos los medicamentos de venta libre y de venta con receta, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas. Tu hijo/a lactante no debe recibir el medicamento llamado palivizumab si ya recibió Beyfortus en la misma temporada del VRS.

¿Cómo se administra BEYFORTUS?

- BEYFORTUS se administra mediante una inyección, normalmente en el músculo del muslo (pierna), por el proveedor de atención médica de tu hijo/a.
- **Tu hijo debe recibir BEYFORTUS antes o durante la temporada del VRS.** La temporada del VRS es la época del año en la que las infecciones por el VRS son más comunes y generalmente ocurren entre el otoño y la primavera. Tu proveedor de atención médica puede decirte cuándo comienza la temporada del VRS en tu área.
- **Es posible que tu hijo/a aún contraiga la enfermedad por el VRS después de recibir BEYFORTUS.** Consulta con tu proveedor de atención médica para saber a qué síntomas debes prestar atención.
- Si tu hijo/a es sometido/a a una cirugía cardíaca, es posible que su proveedor de atención médica necesite darle una inyección adicional de BEYFORTUS poco después de la cirugía

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de BEYFORTUS?

- Se han producido **reacciones alérgicas graves** con Beyfortus. Busca ayuda médica de inmediato si tu hijo/a tiene cualquiera de los siguientes signos o síntomas de reacción alérgica grave.
 - hinchazón de la cara, la boca o la lengua
 - dificultades para tragar o respirar
 - sin capacidad de respuesta
 - piel, labios o parte interior de las uñas de color azul
 - debilidad muscular
 - erupciones cutáneas, urticaria o prurito graves

Los efectos secundarios más comunes de Beyfortus son erupciones cutáneas y dolor, hinchazón o endurecimiento del punto de inyección de tu hijo/a. Estos no son todos los posibles efectos secundarios de BEYFORTUS. Llama a tu médico para obtener asesoramiento médico sobre los efectos secundarios. Puedes informar sobre los efectos secundarios a la FDA al 1-800-FDA-1088.

Información general sobre el uso seguro y eficaz de BEYFORTUS.

A veces, los medicamentos se prescriben para fines distintos a los enumerados en el folleto de Información del paciente. Puedes pedirle información a tu farmacéutico o proveedor de atención médica sobre BEYFORTUS dirigida a profesionales de la salud.

Cuáles son los ingredientes de BEYFORTUS?

Ingrediente activo: nirsevimab-alip

Ingredientes inactivos: clorhidrato de arginina, histidina, L-histidina clorhidrato monohidrato, polisorbato 80, sacarosa y agua para inyección.

La información sobre riesgos proporcionada aquí no es exhaustiva. Habla con tu proveedor de atención médica para conocer más sobre BEYFORTUS. Para el etiquetado de productos aprobado por la FDA o para obtener más información visita www.beyfortus.com/es o llama al 1-855-239-3678 (1-855-BEYFORTUS).

Fabricado por: AstraZeneca AB, Södertälje, Suecia

SE-15185 Licencia de EE. UU. núm. 2059

Distribuido por: Sanofi Pasteur, Inc.,
Swiftwater, PA 18370 EE. UU.

BEYFORTUS es una marca comercial del grupo de empresas Sanofi.

©AstraZeneca 2024

MAT-US-2405889-v1.0-07/2024

¿QUÉ ES EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL?

LO QUE SUELE SER UN RESFRÍO COMÚN PUEDE SER MORTAL PARA ALGUNOS BEBÉS

Por Sonya Collins

Revisado por la Dra. Neha Pathak, MD,
editora médica principal de WebMD

Es probable que hayas visto (y tenido) el virus respiratorio sincital (VRS) muchas veces. Les da a la mayoría de las personas antes de los 2 años. Suele limitarse a congestión y obstrucción nasal, tos y quizá fiebre. Pero para algunas personas—por lo general, bebés, ancianos o aquellos con un sistema inmunitario débil—el VRS puede causar una fuerte infección que tal vez lleve a la hospitalización e incluso la muerte.

“Es la razón más común por la que se hospitaliza a los niños debido a una infección todos los años”, afirmó el Dr. Stanley Spinner, MD, director médico del Texas Children’s Pediatric Associates en Houston. “En este país, se hospitaliza de 50,000 a 80,000 niños cada año debido al VRS.”

¿QUÉ ES EL VRS?

El VRS es uno de los virus respiratorios más comunes en el otoño e invierno. Se contagia de la misma manera que otros resfríos, la gripe y el COVID durante esa época. Ingresa al cuerpo por la nariz o la boca e infecta las vías respiratorias y los pulmones. En la mayoría de las personas, incluso los bebés, es leve y se va en un par de semanas. Pero en muchos bebés, es grave.

“Hay mucha preocupación por el VRS porque puede ingresar a las vías respiratorias de los niños más pequeños”, dijo Spinner. “Esas vías respiratorias son muy pequeñas, producen mucha mucosidad y se pueden bloquear. Eso se llama bronquiolitis. En los pulmones, es pulmonía”.

¿POR QUÉ EL VRS PUEDE SER TAN GRAVE?

Cuando la mucosidad empieza a bloquear las vías respiratorias, los bebés no reciben suficiente oxígeno. Los padres notan que el bebé se esfuerza mucho por respirar o no puede tomar biberón ni lactar debido a la dificultad para respirar. En ese momento, el bebé debe ir al médico.

“Simplemente no hay mucho espacio para esa mucosi-

dad, por lo que obstruye las vías respiratorias y no pueden respirar”, aseguró Spinner.

En el hospital, los bebés tal vez necesiten oxígeno, soluciones y nutrición intravenosa. Hasta 300 niños menores de 5 años mueren debido al VRS anualmente en Estados Unidos.

“Los padres deben saber que casi 80% de los niños hospitalizados debido al VRS son saludables”, indicó Spinner. “Nacieron a término y no se considera que son de alto riesgo, pero el VRS puede hacerle eso a cualquier niño pequeño”.

¿CÓMO SE PREVIENE?

Antes no era posible hacer mucho para prevenir el VRS en los bebés. Ahora, se les puede poner una inyección con anticuerpos protectores a los menores de 8 meses durante su primera temporada de VRS para ayudar a prevenir que se enfermen mucho debido a este virus respiratorio.

“Hasta que surgieron los nuevos anticuerpos monoclonales que esperábamos, no era posible hacer nada al respecto”, dijo Spinner. “Esperamos que una vez que las personas empiecen a usarlos en los bebés, cambien las cosas”.



VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL: CONOCE LOS SÍNTOMAS Y LAS FORMAS EN QUE SE CONTAGIA

ENTÉRATE DE CÓMO ESTE VIRUS COMÚN SE PASA DE UNA PERSONA A OTRA, Y LOS INDICIOS DE QUE TU PEQUEÑO QUIZÁ LO TENGA

Por Sonya Collins

Revisado por la Dra. Neha Pathak, MD, editora médica principal de WebMD



Casi todos los niños se infectan con el virus respiratorio sincital (VRS) antes de cumplir los 2 años. El contagio es rápido y fácil. En casi todos, parece ser un resfrío común y no es causa de alarma. Pero es buena idea entender cómo se contagia, para que puedas tratar de prevenirlo y conocer los indicios de que lo que parece ser un simple catarro en tu bebé en efecto es el VRS.

“El VRS es muy contagioso”, aseguró el Dr. Michael D. Patrick, MD, médico de la sala de emergencias y pediatra de Nationwide Children’s Hospital en Columbus, Ohio. “Les da a casi todos los niños en algún momento de la infancia”.

¿CÓMO SE CONTAGIA EL VRS?

El VRS se contagia como cualquier otro virus respiratorio estacional: por las gotitas que salen de la boca o nariz de una persona infectada. Estas tal vez te caigan directamente si el enfermo no se tapa la boca al toser o estornudar. O quizá entres en contacto con ellas en alguna superficie, como un mostrador, donde los gérmenes pueden sobrevivir hasta una semana.

“Tal vez te tapes con la mano al toser y toques una perilla, y luego alguien toca la perilla y se toca la cara”, dijo Patrick. “O quizá pases por donde alguien acaba de toser sin taparse. Esas gotitas se mantienen suspendidas en el aire por un tiempo”.

¿CÓMO SÉ SI MI BEBÉ LO TIENE?

En la mayoría de los bebés, los síntomas del VRS son muy parecidos a los típicos del resfrío. Tendrá mocos, congestión nasal, tos y quizá fiebre.

Es importante saber que los bebés no saben respirar por la boca en vez de la nariz cuando están acatarrados. Debes usar una pera (perilla) de succión varias veces al día para despejar la mucosidad de la nariz de tu bebé. También son útiles los humidificadores y los rociadores nasales de solución salina.

Si no bastan y tu bebé sigue teniendo dificultad para respirar, necesita atención médica.

Presta atención a señales de respiración rápida, contracción de la piel del pecho, el abdomen o la clavícula cuando respira o ruidos al respirar que suenan

como gruñido, silbido o moco en la garganta.

“Notarás que se hunde la piel entre las costillas, se les ensanchan los agujeros de la nariz o tiene que hacer demasiado esfuerzo para respirar”, dijo Patrick. “En ese momento probablemente debas buscar atención médica”.

CÓMO EVITAR EL CONTAGIO DEL VRS

Cuando alguien en casa está resfriado:

- + **desinfecta las superficies con frecuencia**
- + **lávate las manos con agua y jabón o usa un gel desinfectante**
- + **ponte mascarilla**
- + **tápate al toser y estornudar, y lávate las manos después**

EL VRS EN BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

SÍNTOMAS DEL VIRUS RESPIRATORIO SINCICIAL

Cuando un niño se contagia con el virus respiratorio sincicial (VRS), al comienzo quizá tenga los mismos síntomas que los de un resfrío leve. Después de unos días esos síntomas quizá sean más fuertes. Entre los primeros síntomas están:

- congestión nasal,
- comer y beber menos y
- tos, que después puede incluir silbido.

EL VRS EN RECIÉN NACIDOS

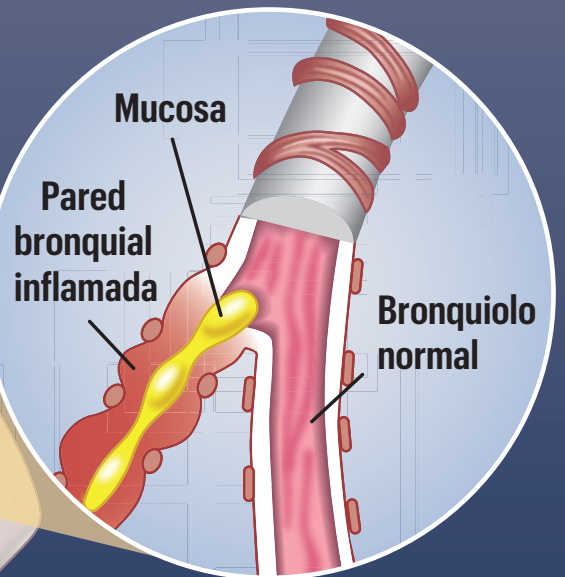
El VRS no siempre da fiebre. Los bebés menores de 6 meses pueden tener síntomas como:

- irritabilidad,
- menor apetito,
- poco interés en las actividades y
- cambios en el ritmo de la respiración.

Entre los síntomas más severos están:

- pausas en la respiración (apnea),
- ensanchamiento de los orificios nasales al respirar,
- tono azulino o gris en labios o uñas,
- hundimiento del pecho al respirar y
- respiración breve y poco profunda.

Llama al pediatra de inmediato si tu bebé tiene alguno de estos síntomas.



FUENTES: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: "RSV in Infants and Young Children"; Cleveland Clinic: "RSV in Children and Adults"

CUANDO MI BEBÉ SE ENFERMÓ CON EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL

NUESTRA EXPERIENCIA CON EL VIRUS Y LAS FORMAS EN QUE EL AMOR NOS UNIÓ EN MOMENTOS DIFÍCILES

Por Ava Piñón

Revisado por la Dra. Neha Pathak, MD, editora médica principal de WebMD

CALOR FAMILIAR


Mi hijita Shira nació a comienzos de noviembre de 2022. Mi embarazo fue perfecto, aparte de la diabetes gestacional. El parto, ¡no tanto! Nos dio un susto apenas nació. Tenía el cordón umbilical envuelto alrededor del cuello dos veces.

Ya en casa, nos unimos como familia de cuatro: mi esposo, mi hija pequeña, mi recién nacida y yo. Dentro de nuestro círculo de amor estábamos muy cerca unos de otros. Como familia, no nos gusta correr riesgos (desde COVID) y no salíamos para nada con la bebé. No recibimos visitas. La primera vez que nos aventuramos a la calle fue cuando mi bebé tenía 1 mes, más o menos. Las cosas no salieron bien.

GIRO INESPERADO

La primera vez que sacamos a la bebé fue para visitar a mi familia. Mi mamá estaba congestionada, pero pensamos que se trataba de su alergia usual. Lamentablemente no sabía que tenía el virus respiratorio sincital (VRS), ya que pocas veces hacen la prueba a los adultos. Nos quedamos allí 4 noches.

Durante la visita, notamos que la bebé no dormía bien. Tenía un pequeño ronquido y se despertaba. Fue el primer indicio de que algo no andaba bien. Su patrón de sueño cambió. Siento mucha ansiedad desde que le dio COVID



a mi hija mayor durante mi embarazo, por lo que la bebé duerme con un dispositivo que le mide el oxígeno y el ritmo cardíaco. Me aseguré de que todo estuviera bien. Luego, le cambié el pañal y vi que se le hundía la piel bajo las costillas. Es señal de que tenía dificultad para respirar. Tenía la piel un poco descolorida: estaba muy opaca en vez del usual tono rosado vivo. Estábamos por irnos a casa (como hora y media de camino), pero el pediatra me devolvió la llamada e indicó que no lo hiciéramos. ¡Nos dijo que fuéramos al hospital de inmediato!

FERIADOS ESPANTOSOS

En la sala de urgencias, le hicieron tratamientos y un electrocardiograma a Shira, y nos mandaron a casa. La mañana de la víspera de Año Nuevo todavía no respiraba bien. Llamé a mi mamá para que viniera a cuidar a mi otra hija mientras nos preparábamos para volver al hospital. Al primer vistazo nos mandaron de inmediato al hospital pediátrico local. La hospitalizaron y no le dieron de alta hasta 24 días más tarde.

NENDU/VIA GETTY IMAGES; INSET PHOTO COURTESY OF AVA PIÑÓN



Mi adorada recién nacida pasó varios días en respiradores y recibió una variedad de tratamientos mientras le observaban el nivel de oxígeno y otros signos vitales. Fue muy difícil. El peor día fue cuando Shira sufrió un paro cardíaco en brazos de mi esposo. Pensamos que estábamos a punto de perderla. Ya en casa, se alimentó por sonda un mes y no pude volver a darle de lactar. Fueron momentos llenos de temor. No le deseo a ningún padre que pase por lo que nosotros pasamos. Ahora que lo pienso, me doy cuenta de que nos perdimos tres feriados: la víspera y el día de Año Nuevo, y el de Martin Luther King Jr. Pasamos todo enero envueltos en una nube de preocupación.

UNA NUEVA CANCIÓN

Nuestra experiencia nos hizo sentir el amor de nuestra comunidad. Unos médicos amigos en el hospital se mantuvieron en contacto. Mi suegra, que es enfermera especializada, vino manejando desde Nueva York y fue mi diccionario médico. Tenemos donde

vivimos una maravillosa comunidad judía que hizo de todo, desde recoger un paquete del pórtico de la casa hasta traernos ropa. Una amiga nos trajo comida del *bar mitzvah* de su hijo. Mi madre y tío cuidaron a mi hija mayor. Nos sentimos muy queridos durante los peores días que hemos pasado.

Hoy en día, Shira es una bebé sana y feliz. Valoramos la compañía de nuestra pequeña familia mucho más, ya que estuvimos distanciados tanto tiempo mientras estuvo en el hospital. Jugamos entre nosotros y seguimos siendo muy estrictos con nuestras salidas. Cuando nos miramos se nos caen las lágrimas. Estamos tan agradecidos por todos a nuestro alrededor. Hemos decidido no mandar a mi hija mayor a la guardería este año. Somos mucho más cautelosos. Antes de ir a la casa de amigos, preguntamos sobre su salud. “¿Todos se sienten bien? ¿Todos están al día con las vacunas recomendadas?” Shira significa “canción” o “poema” en hebreo. Es un nombre apropiado. Es nuestra bebé milagrosa. Su risa es música para nosotros.



CONSEJOS DE AVA

- + **Graba un video de la respiración normal de tu bebé para poder reconocer cualquier cambio.**
- + **Infórmate sobre los síntomas del VRS antes de verte en esa situación.**
- + **Si alguien está enfermo, quédate en casa. ¡No te arriesgues!**

CONSEJOS PARA ABUELOS, FAMILIARES Y AMIGOS

TODOS PUEDEN AYUDAR A MANTENER SANO A TU BEBÉ

Por Rachel Reiff Ellis

Revisado por la Dra. Neha Pathak, MD, editora médica principal de WebMD



Tienes un recién nacido y tus seres queridos están encantados. No ven la hora de visitarlo. Pero quizá no sepan que, además de su entusiasmo, pueden presentarse con algo más.

En la mayoría de las personas, el virus respiratorio sincitial (VRS) parece un resfrío leve. A veces ni se enteran de que lo tienen. Este se contagia fácilmente por el aire o gotitas infectadas, y también puede mantenerse vivo en las manos. Los bebés pueden contagiarse por contacto directo e indirecto con el virus.

“El contacto directo ocurre al besar al niño en el rostro cuando tienes el VRS, algo que se sabe que hacen los abuelos”, dijo el Dr. Robert Goldbach, MD, pediatra de KidzCare Pediatrics en Lillington, Carolina del Norte.

También puede mantenerse vivo varias horas en las superficies duras que toca la persona infectada o sobre las que estornuda o tose. Eso quiere decir que cualquier persona con síntomas leves que visite puede poner en peligro a tu bebé mientras está en tu casa y horas después.

Estas son maneras de ayudar a

CÓMO FIJAR LÍMITES CON FAMILIARES

Estos consejos te pueden ayudar a hablar con tus familiares sobre la prevención del VRS.

- + **Explica tu opinión.**
- + **Pon límites con anticipación.**
- + **Di claramente qué pasará si no se respetan los límites.**



tus familiares y amigos a entender los riesgos y proteger a tu bebé del VRS.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN PARA BEBÉS

Sigue estos pasos para proteger bien a tu pequeño:

Durante el embarazo, vacúnate contra el COVID. Si tienes de 32 a 36 semanas de gestación entre septiembre y enero, asegúrate de ponerte la vacuna contra el COVID. Esta crea anticuerpos que pasan al feto. Esto significa que el bebé tendrá un poco de anticuerpos que lo protegerán del VRS sus 6 primeros meses de vida.

Habla con tu médico sobre la inmunización con anticuerpos monoclonales. Los médicos la recomiendan para todos los bebés menores de 8 meses que nacen durante o al inicio de su primera temporada del VRS o a los niños de 8 a 19 meses que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente con el VRS e inician su segunda temporada del VRS.

CÓMO LIDIAR CON LOS DEMÁS

Conversen con tiempo. Es muy probable que sea más fácil que todos concuerden si hablan antes de cualquier visita sobre cuán serio se

CÓMO LAVARSE LAS MANOS BIEN

Manera adecuada de lavarse las manos:

- + **Mojar las manos**
- + **Enjabonarlas bien**
- + **Refregar entre los dedos, debajo de las uñas y el revés de las manos**
- + **Refregarse 20 segundos**
- + **Enjuagarse bien**
- + **Secar las manos**

toman la prevención de los gérmenes. “Asegúrate de que todos tengan expectativas parecidas”, recomendó Goldbach.

No tengas reparo en decir que no. A veces los familiares se pueden ofender si les das instrucciones o les deniegas algo, pero recuerda que en el caso de tu bebé, eres su primera línea de defensa contra los gérmenes como el VRS. Mantente firme y pon límites respecto a tu bebé.

Fomenta la vacunación. No solo benefician a la persona que se vacuna sino también ayudan a proteger a tu bebé. “La vacuna contra la gripe estacional es particularmente importante, no solo para la protección personal, sino también para prevenir el contagio de otros, además del buen hábito de lavarse las manos”, dijo la Dra. Dianna Baker, MD, pediatra de MaineGeneral Health en Augusta, Maine.

Facilita las manos limpias. Cuelga un letrero en tu puerta que recuerde a los visitantes que se laven las manos antes de cargar al bebé y ten a la mano gel desinfectante si no hay un lavabo cercano. “Escoge un desinfectante de manos con por lo menos 60% de alcohol”, sugirió Baker.

Distribuye mascarillas. Si no estás seguro sobre la salud de alguna visita, ten mascarillas disponibles y pídele que se la ponga como precaución.

looking to
STAY WELL
 every day



Fuel Your Body with Good for You Ingredients



ECHINACEA

Beautiful flower traditionally thought to help your body's defenses

LEMONGRASS

Tasty herb commonly thought to be a supportive hand to your overall health



ROSE HIPS

Tart and tasty herb commonly used to help support your well-being

ELDERFLOWERS

Light colored flower traditionally considered to help support a healthy lifestyle



BIGELOW
 BENEFITS

Redefining Wellness
 EVERY DAY