



## ¿Qué es la bronquiolitis?

La bronquiolitis es una **infección viral** que afecta los bronquiolos, las vías respiratorias más pequeñas de los pulmones. Es muy frecuente en bebés **menores de 2 años**, especialmente durante los meses de otoño e invierno.

El principal causante es el **Virus Sincitial Respiratorio (VSR)**, aunque otros virus como el rinovirus también pueden provocarla.

👉 Es una enfermedad que generalmente mejora por sí sola en casa, pero en los bebés más pequeños puede causar dificultad respiratoria que requiere vigilancia.



## Síntomas más frecuentes

La mayoría de los casos son leves, pero es crucial vigilar cómo respira el bebé y si puede alimentarse bien.

**Respira más rápido de lo habitual**

**Tos persistente**

**Congestión nasal abundante**

**Ruido al respirar: “pitos”, silbidos o respiración más ruidosa**

**Hundimiento en el pecho al respirar (tiraje)**

**Dificultad para alimentarse (se cansa)**

**Fiebre (a veces)**

**Menos energía o irritabilidad**

👉 La clave es observar cómo respira el bebé y si puede alimentarse bien, más allá de los síntomas.



## Cuidados básicos en casa

Estas medidas ayudan a aliviar y acompañar el proceso natural de recuperación, sin usar medicamentos.

### 1. Mantener la nariz despejada

- Aplicar suero fisiológico con la frecuencia necesaria.
- Hacer lavados nasales suaves, especialmente antes de comer y dormir.
- Aspirar secreciones solo cuando sea necesario y con dispositivos apropiados para bebés.

Esto facilita la respiración y mejora la alimentación.

### 2. Alimentación por pequeñas tomas

- Los bebés con bronquiolitis se cansan al succionar.
- Ofrecer tomas más cortas y frecuentes.
- Permitir pausas para que respire sin cansarse.
- Vigilar que moje pañales de forma regular.

 Un signo importante es cómo come, no solo cuánto.

### 3. Posición y descanso

- Mantener al bebé semisentado cuando está despierto para facilitar la respiración.
- Para dormir: siempre boca arriba, en un espacio seguro, sin almohadas ni elevaciones debajo del colchón.
- Evitar posiciones improvisadas o riesgosas durante la noche.

### 4. Ambientes saludables en casa

- Mantener la casa libre de humo de tabaco.
- Evitar aerosoles, ambientadores y perfumes fuertes.
- Ventilar varias veces al día, preferiblemente con ventilación cruzada.



- Mantener superficies, juguetes y peluches limpios.



### **5. Humedad adecuada**

- Usar humidificador solo si el ambiente está muy seco.
- Mantenerlo limpio para evitar moho y ácaros.
- Evitar baños de vapor cerrados o exposiciones prolongadas a vapor caliente.



### **Importante sobre medicamentos**

No se deben usar jarabes para la tos, descongestionantes, ni otros medicamentos sin la indicación expresa de su pediatra, ya que pueden ser contraproducentes.



## **Prevención: cómo reducir el riesgo**

La bronquiolitis se contagia fácilmente. Estas medidas ayudan a proteger al bebé:



### **1. Lavado de manos**

- Antes de tocar o cargar al bebé, especialmente si alguien viene de la calle o de la escuela.



### **2. Evitar contacto con personas resfriadas**

- Incluye familiares o hermanos con tos o mocos.
- Enseñar a los niños mayores a cubrirse al toser o estornudar.
- Cambiar de ropa al llegar de la escuela antes de interactuar con el bebé (opcional pero útil).



### **3. No compartir objetos**

- Evitar compartir biberones, chupetes, vasos, juguetes que se llevan a la boca.
- Lavar frecuentemente mantitas, peluches y superficies donde el bebé juega.



### **4. Evitar humo y contaminantes**

- Cualquier tipo de humo aumenta el riesgo y la severidad de la bronquiolitis.



### **5. Lactancia materna si es posible**

- Ayuda a disminuir infecciones respiratorias y mejora la recuperación.



### **6. Evitar lugares cerrados y concurridos**

- Durante épocas de mayor circulación de virus, evitar centros comerciales, reuniones grandes o lugares cerrados por varias horas.
- Al salir, cubrir el cochecito sin bloquear el flujo de aire.





## Señales de alarma para buscar atención médica de inmediato

👉 Si ya fue atendido previamente, volver si notas que la respiración o la alimentación empeoran.

### Respiración muy rápida o con mucho esfuerzo 🚨

Se le hunden las costillas, el cuello o la barriga; aleteo nasal.

### Pausas al respirar (apneas) 🚨

El bebé deja de respirar por unos segundos.

### Coloración azulada en labios o uñas 🚨

Indica falta de oxígeno.

### No puede alimentarse o rechaza varias tomas 🚨

Está demasiado cansado para comer.

### Signos de deshidratación 🚨

Menos pañales mojados de lo habitual, boca seca, llanto sin lágrimas.

### Somnolencia excesiva o irritabilidad extrema 🚨

Está muy decaído o, por el contrario, no se calma con nada.

### Fiebre en bebés menores de 3 meses 🚨

Cualquier fiebre en esta edad requiere evaluación.

### Empeoramiento 🚨

Si ya fue valorado por el pediatra pero notas que la dificultad para respirar aumenta.



## **Cómo saber si está mejorando**

Muchos padres necesitan orientación sobre esto. Tu bebé está mejorando si:

- Respira más lento y con menos esfuerzo.
- Come mejor y necesita menos pausas.
- Duerme más tranquilo.
- Tiene menos congestión.
- La tos se vuelve más suave.

### **Sobre la Duración de la Tos**

Es normal que la tos dure 2 o 3 semanas después de una bronquiolitis. Lo que realmente importa para evaluar la recuperación no es la duración de la tos, sino que el bebé respire bien, coma adecuadamente y recupere su energía.

Ante cualquier preocupación sobre la tos, consulta siempre con tu pediatra.

## **Mensaje final para padres**

La bronquiolitis es común en la infancia y, en la mayoría de los casos, mejora con medidas de confort y observación tranquila. Tu atención amorosa, el ambiente adecuado y saber qué vigilar marcan una gran diferencia.

### **Importancia del descanso del cuidador:**

Evita vigilar al bebé "toda la noche" sin pausas. Un cuidador agotado corre más riesgo de pasar por alto señales importantes. Si es posible, túrnense para descansar.

**Ante cualquier duda o señal de alarma, confía en tu instinto y consulta siempre a tu pediatra.**



## Contexto e Introducción

La bronquiolitis es una infección respiratoria viral muy común en lactantes y niños pequeños, especialmente durante los meses de otoño e invierno. Causa inflamación y congestión en las pequeñas vías respiratorias (bronquiolos) de los pulmones.

Ver a un bebé con dificultad para respirar puede ser alarmante para cualquier padre. Esta guía ofrece información clave para entender la bronquiolitis, reconocer las señales de alerta temprana y conocer los cuidados básicos en casa para ayudar a su bebé a sentirse más cómodo mientras se recupera.

### ? Preguntas Frecuentes

#### **¿Cuál es la causa más común de la bronquiolitis?**

El Virus Sincitial Respiratorio (VSR) es la causa más frecuente, aunque otros virus como el rinovirus o el virus de la gripe también pueden causarla.

#### **¿Cuáles son los signos de alarma que requieren atención médica urgente?**

Debe buscar atención médica de inmediato si su bebé respira muy rápido, se le hunden las costillas al respirar (tiraje), tiene un color azulado alrededor de los labios, o si está muy aletargado y no puede alimentarse.

#### **¿Cómo puedo ayudar a mi bebé a respirar mejor en casa?**

Mantener al bebé bien hidratado ofreciéndole tomas frecuentes y en menor cantidad (pecho o biberón), hacer lavados nasales con suero fisiológico antes de comer y dormir, y mantenerlo en una posición semi-incorporada puede ayudar a aliviar la congestión.



## FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



### CONTENIDO REVISADO POR:

#### **Dra. Ariana**

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

**Aviso importante:** Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

*"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."*

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

### **Apoya la divulgación independiente**

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



**Hacer una aportación voluntaria** (<https://gumroad.com>)





## **Aviso Legal y Educativo**

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

**Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.**

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

