

Contexto e Introducción

El regreso a clases es un momento emocionante lleno de reencuentros y nuevos aprendizajes, pero también suele coincidir con un aumento en las enfermedades infecciosas debido al contacto cercano entre los niños. Los primeros meses escolares suponen un reto para el sistema inmunológico infantil, lo que resulta en resfriados, gastroenteritis y otros cuadros virales frecuentes.

Como familias, es importante estar preparados y conocer las medidas preventivas más efectivas para reducir los contagios sin aislar a los niños de su entorno social y educativo. Fomentar buenos hábitos de higiene y mantener una comunicación fluida con la escuela son pilares fundamentales para un año escolar saludable.



¿Cuáles son las enfermedades más comunes en el regreso a clases?

Las infecciones respiratorias como resfriados, gripe, y faringitis, así como cuadros gastrointestinales, conjuntivitis y pediculosis (piojos) son las más frecuentes durante esta época del año.

¿Qué hábitos de higiene debo enseñar a mi hijo?

El lavado de manos frecuente con agua y jabón es la medida más importante. También es útil enseñarles a toser o estornudar cubriéndose con la parte interna del codo y a no compartir utensilios personales como vasos o cubiertos.

¿Cuándo debo mantener a mi hijo en casa?

Se recomienda que el niño se quede en casa si presenta fiebre, vómitos, diarrea frecuente, dificultad para respirar, o si su malestar general le impide participar en las actividades escolares regulares. Ante la duda, es mejor consultar al pediatra.

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/>)



Introducción: Prevención en el Entorno Escolar

El regreso a clases marca un momento emocionante para el aprendizaje, la socialización y el crecimiento. Sin embargo, también representa un desafío para la salud, ya que la convivencia en espacios cerrados facilita la propagación de virus y bacterias. Entender por qué ocurre y cómo actuar es fundamental para proteger a nuestros hijos y a la comunidad.

Esta guía ofrece un enfoque integral, basado en recomendaciones actualizadas, para que las familias puedan aplicar medidas preventivas efectivas, reconocer síntomas y saber cuándo es necesario mantener al niño en casa o consultar a un profesional.

1. ¿Por qué aumentan las enfermedades al regresar a clases?

Durante el regreso a clases, los niños están más expuestos a contagios porque:

- Comparten espacios cerrados durante varias horas.
- Intercambian objetos y materiales.
- Tienen contacto cercano al jugar.
- Muchas infecciones se transmiten antes de que aparezcan síntomas.
- El sistema inmunológico infantil aún está en desarrollo.

Por estas razones, es normal que aumenten las infecciones en las primeras semanas del ciclo escolar.



2. Enfermedades contagiosas más frecuentes en la escuela

Infecciones respiratorias

- Resfriado común
- Influenza (gripe estacional)
- COVID-19
- Virus sincitial respiratorio (RSV), más frecuente en preescolares
- Faringitis por estreptococo

Conjuntivitis

Puede ser viral o bacteriana.

Infecciones de la piel

- Impétigo
- Tiña
- Escabiosis (sarna)

Parásitos

Piojos

Enfermedades con erupciones

- Varicela (en niños no vacunados)
- Parvovirus B19
- Enterovirus



3. Perspectiva Sanitaria

Temporada respiratoria con alta circulación viral

Las autoridades de salud anticipan una elevada circulación combinada de influenza, COVID-19 y RSV. Esto hace que la prevención escolar sea especialmente importante.

Vacunación contra influenza: recomendación prioritaria

La vacunación anual es una herramienta clave en la prevención, recomendada para todos los niños desde los 6 meses. La decisión final sobre la vacunación debe tomarla siempre el pediatra, valorando cada caso individualmente.

Prevención integrada

Las recomendaciones actuales no se enfocan en un solo virus, sino en todas las infecciones respiratorias juntas. Las medidas de higiene siguen siendo las más efectivas.

Salud escolar moderna

Las escuelas deben mantener políticas de quedarse en casa si hay síntomas, mejorar la ventilación, mantener limpieza frecuente y comunicar brotes.



4. Cuándo **NO** enviar al niño a la escuela

El niño debe quedarse en casa si presenta:

- Fiebre igual o mayor a 100.4 °F (38 °C).
- Tos persistente o dificultad para respirar.
- Vómitos o diarrea.
- Dolor de garganta acompañado de fiebre.
- Ojos rojos con secreción espesa.
- Lesiones en la piel que supuran o se extienden.
- Cansancio intenso o malestar general.

◆ **Regla de seguridad:**

El niño debe estar al menos 24 horas sin fiebre, sin medicamentos para bajarla, antes de regresar a la escuela.



5. Prevención diaria: lo que realmente protege

Lavado de manos (la medida más importante)

Enseñar a los niños a lavarse las manos:

- Antes de comer.
- Después del baño.
- Después de toser, estornudar o jugar.
- Al llegar a casa.

 Duración: 20 segundos con agua y jabón.

Si no hay agua, usar gel con 60–70 % de alcohol.

Etiqueta respiratoria

- Cubrirse con el codo al toser o estornudar.
- Usar pañuelos desechables.
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca.

Ventilación y ambiente saludable

- Ventilar la casa y habitaciones.
- Abrir ventanas cuando sea posible.
- Evitar humo, polvo y ambientes cerrados prolongados.
- La ventilación reduce la transmisión de virus respiratorios.

Mochila preparada

Incluir:

- Gel antibacterial.
- Pañuelos.
- Toallitas húmedas.
- Botella de agua personal.



Hábitos que fortalecen las defensas



Sueño adecuado según la edad.

- Alimentación variada y nutritiva.
- Actividad física diaria.
- Buena hidratación.

6. Prevención específica según enfermedad

Piojos

- Revisar el cuero cabelludo 1 vez por semana (nuca y detrás de orejas).
- No compartir peines, gorras, audífonos.
- Avisar a la escuela si se detectan.

Infecciones de la piel

- No compartir toallas ni ropa.
- Mantener uñas cortas.
- Consultar si aparecen lesiones circulares, enrojecidas o con costras.

Conjuntivitis

- Lavado de manos frecuente.
- Toalla facial personal.
- Evitar frotarse los ojos.

Enfermedades respiratorias

- Mantener al niño en casa si tiene fiebre o tos intensa.
- Favorecer ventilación.
- Evitar contacto cercano hasta mejoría.



7. **vacunación: protección clave para el regreso a clases**

Revisar el carné de vacunación antes del inicio escolar es fundamental para proteger al niño y a la comunidad. Las vacunas son una de las herramientas más seguras y eficaces para prevenir enfermedades graves.

Es importante que los niños estén al día con el esquema de vacunación recomendado por las autoridades sanitarias y su pediatra, incluyendo la campaña anual de vacunación contra la influenza.

Los niños con enfermedades crónicas (como asma o diabetes) deben tener un plan de vacunación específico acordado con su pediatra.

8. Si hay un brote en la escuela

Si la escuela informa sobre un brote (por ejemplo, de gripe, varicela o piojos), sigue estos pasos:

1. **Mantén la calma:** La mayoría de los brotes son manejables con medidas adecuadas.
2. **Vigila los síntomas:** Revisa a tu hijo diariamente para detectar cualquier síntoma temprano de la enfermedad.
3. **Refuerza la prevención:** Aumenta la frecuencia del lavado de manos y recuerda no compartir objetos personales.
4. **Comunícate con la escuela:** Pregunta qué medidas están tomando y cómo puedes colaborar.
5. **Consulta si tienes dudas:** Si tu hijo tiene condiciones de salud preexistentes (asma, alergias, etc.), consulta al pediatra para recibir orientación específica.



9. Cuándo consultar al pediatra

Consulta si tu hijo presenta:

Fiebre por más de 3 días. ⚠️

Dificultad respiratoria. 🚑

Erupción acompañada de fiebre. 🚑

Conjuntivitis con dolor o visión borrosa. 🚑

Síntomas que no mejoran o se agravan. ⚠️

Infecciones repetidas en poco tiempo. ⚠️

10. Mensaje final para las familias

La prevención escolar es un trabajo compartido entre familias, escuelas y comunidad. Con hábitos simples —lavado de manos, ventilación, vacunación y quedarse en casa cuando hay síntomas— podemos reducir significativamente los contagios y proteger la salud de todos los niños.

El regreso a clases es más seguro cuando padres y escuelas trabajan juntos. Es también una oportunidad para reforzar hábitos de salud que durarán toda la vida.





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.

