

Resfriados (Colds)

La mayoría de los niños sufren entre 8 y 10 resfriados antes de los 2 años. Casi todos los resfriados aparecen y desaparecen sin grandes problemas.

No hay cura para el resfriado común, ya que los virus son la causa. Los antibióticos no matan los virus, así que no mejorarán el resfriado de su niño. Pero usted puede ayudar a que su niño se sienta mejor hasta que el resfriado desaparezca.

Signos de un resfriado

Un niño con resfriado puede mostrar estos signos:

- Nariz tapada o con secreción
- Estornudos
- Tos
- Ojos llorosos
- Falta de apetito o comer más despacio
- Dolor de garganta

También puede tener una fiebre leve (más baja que 102°F ó 38.9°) o dolor de cabeza. Estos malestares pueden inquietar a su niño.

Normalmente, los resfriados tardan casi una semana, pero pueden durar hasta 10 días. Si hay fiebre, sucede al principio del resfriado. Luego desaparecerá. Después de 3 ó 4 días, los mocos de su niño tal vez cambien a color amarillo o verde. Los niños pueden padecer un resfriado tras otro. Puede ser que sienta como que su niño ha estado enfermo por mucho tiempo.

Consulte con el doctor si...

...su niño tiene alguno de estos signos:

- Fiebre que dura más de 2 ó 3 días.
- Síntomas de resfriado que empeoran, en lugar de mejorar, después de una semana.
- Dificultad para respirar o tragar.
- Dolor del oído.
- Mucho sueño o está inquieto.
- Tose por más de 10 días.



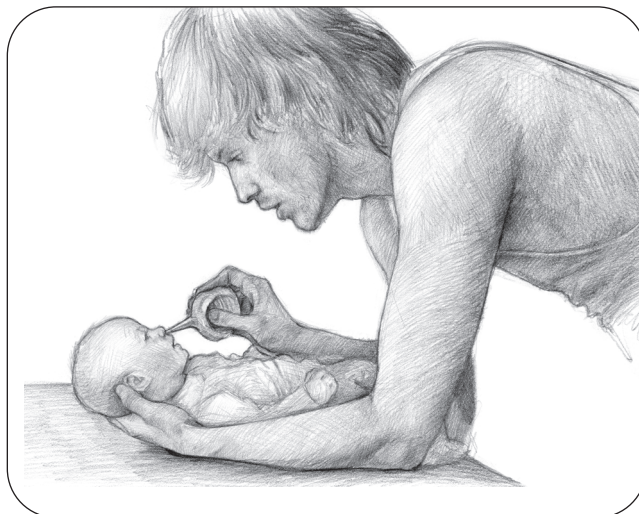
Qué hacer con un resfriado

Para aliviar la nariz tapada

Coloque un humidificador en la habitación de su niño. El humidificador hace que el vapor del agua se una con el aire y ayuda a que se le destape la nariz tapada de su niño. Asegúrese de limpiar con frecuencia el humidificador.

Para suavizar los mocos. Use gotas salinas para la nariz (agua con sal). Nunca use otro tipo de gotas nasales, a menos que el doctor se las recete.

Limpie la nariz de su bebé con un aspirador nasal. (También se conoce como aspirador para los oídos). Primero, presione el aspirador y manténgalo así. Con suavidad coloque la punta dentro de la **fosa nasal***, y suelte lentamente el aspirador. Así succionará los mocos que tapan la nariz. Esto funciona muy bien en bebés menores de 6 meses.



Continúa atrás

Viene de la página anterior

Para controlar la fiebre y los dolores

- Déle **acetaminofén*** al bebé de 6 meses o menos.
- Déle **ibuprofeno*** o acetaminofén al bebé o niño mayor de 6 meses.

Estas dos medicinas ayudan a controlar la fiebre. Pero no son iguales. Sólo dé a su niño el tipo correcto de medicina, de acuerdo a su edad y peso. Siga las instrucciones de la etiqueta o pregunte al doctor de su niño la cantidad que debe darle.

Nota: *Nunca* le dé aspirina a su niño. Es peligroso para niños menores de 18 años.

No le dé otras medicinas a su niño sin preguntarle a su doctor.



Déle bastantes líquidos a su niño

Asegúrese de que su niño tome una buena cantidad de líquidos. Esto evitará que se deshidrate. Estar deshidratado significa que el cuerpo de su niño pierde agua y se reseca mucho por dentro. Tomar líquidos claros como el jugo mezclado con agua son mejores que la leche o la leche de fórmula cuando la nariz de su niño está muy tapada.

¿Se pueden prevenir los resfriados?

No existe una forma especial de prevenir los resfriados. Pero puede evitar que los virus y otras infecciones se propaguen:

- Asegúrese de que todos se laven las manos con frecuencia. Lavarse las manos ayuda a evitar que los microbios se propaguen.
- Tosa y estornude en un pañuelo de papel. Si no tiene tiempo de alcanzarlo, doble el brazo y estornude en él.
- Aleje a su niño de cualquier persona con resfriado, fiebre o secreción nasal.
- No comparta cucharas, tenedores o vasos con alguien que tenga resfriado, fiebre o secreción nasal.
- Lave los platos en agua caliente con jabón.
- No fume cerca de su niño. Aléjelo del humo de cigarrillos y de otros productos de tabaco.

Una advertencia sobre medicinas para la tos y el resfriado

La Academia Americana de Pediatría recomienda enfáticamente que las medicinas de venta libre para la tos y el resfriado no se administren a bebés y niños menores de dos años de edad, debido al riesgo de efectos secundarios que pueden ser letales. Asimismo, varios estudios indican que los productos para los resfriados y la tos no son efectivos en niños menores de seis años y pueden tener efectos adversos potencialmente graves.

* Palabras que debe conocer

acetaminofén: Una medicina para el dolor y la fiebre. Tylenol es una marca de acetaminofén.

ibuprofeno: Una medicina para el dolor y la fiebre. Advil y Motrin son marcas de ibuprofeno.

fosa nasal: 1 de los 2 hoyos en la nariz por donde el aire entra y sale.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org. Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo. Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor. Nota: Los nombres de marca son para su información solamente. La AAP no recomienda ninguna marca o producto de medicina específicamente. La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

© 2008 Academia Americana de Pediatría

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™