

Resfríos y gripe en los niños

Los antibióticos no curan el resfrío, la gripe ni la congestión en el pecho (bronquitis). Los antibióticos solamente matan a las bacterias, no a los virus que son los que causan las gripes y los resfríos.



"Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño es una de las mejores cosas que los niños pueden hacer para prevenir los resfríos y las gripes".

—Scott Gee, MD, Pediatra,
Kaiser Permanente

Los resfríos, las gripes y las congestiones de pecho (bronquitis) son comunes. La mayoría de los niños se resfría entre 6 y 10 veces al año. Muchos comienzan a sentirse mejor al cabo de una semana, pero los síntomas pueden durar hasta tres semanas. Es frecuente que el resfrío se presente con moco amarillo o verde y esto no significa que el niño necesite antibióticos.

Antibióticos

Los antibióticos no curan el resfrío, la gripe ni la congestión en el pecho (bronquitis). Los antibióticos solamente matan a las bacterias, no a los virus que son los que causan las gripes y los resfríos. Usar antibióticos cuando no son necesarios puede ser perjudicial. Aumenta las probabilidades de que su hijo se infecte debido a las bacterias que los antibióticos no puedan eliminar.

Prevención

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*) recomiendan que se vacune a todos los niños a partir de los 6 meses y a todos los miembros de la familia. Su médico le dirá si su bebé o niño pequeño necesita una segunda dosis.
- Aumente las precauciones para preservar la salud de su hijo durante la estación de los resfríos y las gripes. Las complicaciones de los resfríos y las gripes pueden ser más graves para los niños con enfermedades crónicas como el asma o la diabetes.
- Enséñele a su hijo a lavarse las manos con frecuencia y a utilizar un gel desinfectante para manos a base de alcohol. Además, enseñe a los niños a estornudar en la parte interior del codo y a mantener las manos alejadas de la nariz, los ojos y la boca.
- Evite que sus hijos respiren el humo de los fumadores. Esta exposición puede causar síntomas parecidos a los de un resfrío.
- Mantenga al día las vacunas infantiles. Las vacunas pueden reducir las probabilidades de que los niños tengan infecciones en los oídos.
- Si está embarazada o planea quedar embarazada, vacúnese contra la gripe para protegerse a usted y a su bebé.
- Amamante a su bebé para reducir las probabilidades de que tenga un resfrío o una infección en los oídos.
- Ayude a que sus hijos coman una dieta saludable con bajo contenido de grasas y cinco porciones de frutas y verduras todos los días.
- Aliente a sus hijos a que hagan alguna actividad física por lo menos 60 minutos todos los días.

Tratamiento en el hogar

El descanso, los líquidos y el tiempo son los mejores tratamientos para los resfríos y la gripe. Sea extremadamente cuidadoso con la administración de medicamentos

de venta sin receta para la tos y los resfríos. En su lugar, procure:

- Darle a su hijo muchos líquidos.
- Asegurarse de que su hijo descance lo suficiente y que haga sólo actividades tranquilas.
- Preste mucha atención a su hijo, demuéstrele su amor.

Use los medicamentos para la tos y el resfrío con precaución.

- Los medicamentos para la tos y el resfrío sólo tratan los síntomas de los resfríos comunes como goteo nasal, congestión, fiebre, dolores e irritabilidad. No curan el resfrío. Los niños mejoran con el tiempo.
- Los medicamentos para el resfrío y la tos de venta sin receta pueden ser peligrosos para los niños pequeños. **No administre ningún producto para la tos o el resfrío a niños menores de 4 años.**
- No se ha comprobado que los medicamentos para la tos y el resfrío sean eficaces para los niños. Estos productos se venden en diferentes potencias. El exceso de medicamentos puede tener efectos secundarios graves.

Congestión y goteo de la nariz

- *Cama:* Levante la cabecera de la cuna o de la cama unas tres o cuatro pulgadas.
- *Perilla de goma:* Use una perilla de goma blanda para limpiar la nariz congestionada de un bebé o de un niño pequeño. Aplique gotas de solución salina (agua salada) para ayudar a aflojar el moco. Ponga tres gotas de agua tibia o de solución salina en cada fosa nasal. Espere un minuto y use la perilla de goma para aspirar el moco con delicadeza. Apriete la perilla de goma para sacar todo el aire antes de ponerla en la nariz del niño.
- *Vapor:* Procure que el niño respire vapor de aire fresco de un vaporizador (use sólo agua común) o deje correr agua caliente en la regadera con la puerta del baño cerrada y haga que el niño se quede en el baño para respirar el vapor.

Tos

- Use un humidificador con agua destilada en la habitación del niño. No agregue medicamentos al agua del humidificador.
- La miel puede ayudar a aliviar la tos en los niños mayores de 1 año. (No dé miel a bebés menores de 1 año porque puede ser perjudicial).

Dolor de garganta

- Anime a su hijo a hacer gárgaras con agua salada tibia dos veces al día si el niño está en condiciones de hacerlo.
- Beba más líquidos que de costumbre.
- Ofrezca paletas heladas sin azúcar o hechas con jugos caseros a los niños mayores de 4 años.
- Ofrezca trocitos de hielo o caramelos duros sin azúcar para chupar (tenga cuidado de que no se ahoguen) a los niños mayores de 6 años.
- Puede darles acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) para aliviarles el dolor.

Fiebre, dolor de cabeza y dolor del cuerpo

- La fiebre es la respuesta natural del organismo ante una infección, por lo tanto, es normal que un niño tenga fiebre si está resfriado o tiene gripe.
- Si su hijo está incómodo, puede darle acetaminofeno (a cualquier edad) o ibuprofeno (niños mayores de 6 meses). Tenga en cuenta la información que se menciona más adelante si su hijo es menor de 2 años. **Advertencia: No dé aspirinas a los menores de 20 años.**
- Mantenga la habitación del niño a una temperatura agradable y fresca y vístalo con ropa liviana.
- No es necesario ni se recomienda dar baños de esponja porque pueden hacer que su hijo se sienta más incómodo. En caso de que decida darle un baño de esponja a su hijo, primero dele acetaminofeno o ibuprofeno y deje de pasarle la esponja si el niño tiene escalofríos. *No agregue alcohol para frotar al agua, puede ser perjudicial si su hijo lo inhala.*

¿Cuántas gotas de acetaminofeno infantil (sin aspirina) debo darle a mi hijo menor de 2 años?

Puede darle acetaminofeno en gotas cada 4 a 6 horas, *si se lo indica un profesional médico* (consulte las dosis en el cuadro siguiente).

Peso del bebé	Cantidad de gotas
De 6 a 11 libras	= 0.4 ml (40 mg)
De 12 a 17 libras	= 0.8 ml (80 mg)
De 18 a 23 libras	= 1.2 ml (120 mg)

¿Cuántas gotas de ibuprofeno infantil debo darle a mi hijo menor de 2 años?

Si se lo indica un profesional médico, puede darle gotas cada 6 a 8 horas. No le dé gotas más de 4 veces al día. **No dé ibuprofeno a niños menores de 6 meses.**

Peso del bebé	Cantidad de gotas de ibuprofeno
De 12 a 17 libras	= 1 gotero lleno (1.25 ml)
De 18 a 23 libras	= 1½ gotero lleno (1.875 ml)

¿Cuándo puede mi hijo volver a la guardería o a la escuela?

Los niños pueden volver a la escuela si ya pasó la etapa de contagio, no tienen fiebre y si sus síntomas son leves. Sin embargo, si su hijo no se siente bien, es mejor que se quede descansando en su casa. Antes de que el niño regrese, consulte las recomendaciones de la escuela o de la guardería. En general, deje a su hijo en su casa si:

- Tiene una enfermedad contagiosa.
- Necesita mucha atención o cuidados personales de parte de un adulto.
- Su nivel de atención no es suficiente como para aprender o jugar.
- Tiene fiebre. Consulte las recomendaciones sobre la fiebre en la sección “Llame a Kaiser Permanente”.

¿Mi hijo come lo suficiente?

Es normal que un niño enfermo tenga poco apetito. No lo fuerce a comer ni a permanecer en la cama. En su lugar, ofrézcale mucho líquido (agua, jugos) y alimentos blandos, que sean fáciles de

tragar, como caldos (de pollo o de carne), puré de manzana, avena, gelatinas, puré de papas, barritas heladas de jugo, paletas heladas (para niños mayores de 4 años) o helados.

Llame a Kaiser Permanente si su hijo tiene: . .

La temperatura normal del cuerpo puede variar entre 97°F a 100.4°F. La fiebre es la respuesta normal del cuerpo para combatir las infecciones. Llame a Kaiser Permanente si:

- La temperatura normal del cuerpo puede variar entre 97°F a 100.4°F. La fiebre es la respuesta normal del cuerpo para combatir las infecciones. Llame a Kaiser Permanente si:
- Niño menor de 2 meses: Tiene más de 100.4° F de fiebre.
- Niño mayor de 3 meses: Tiene más de 100.4° F de fiebre y alguno de los siguientes síntomas:
 - dificultad para respirar, silbidos o presión en el pecho
 - tos fuerte con mucho moco
 - vómitos, diarrea o está deshidratado
 - dolor de cabeza fuerte
 - rigidez en el cuello
 - dolor de garganta fuerte o problemas para tragar
 - erupción cutánea
 - dolor de oídos fuerte
 - desorientación, indiferencia o marcada falta de energía
 - un abultamiento en la parte blanda de la cabeza (mollera)
 - mejora, y luego vuelve a empeorar

Otros recursos

- Kaiser Permanente kp.org/flu o visite la página en internet de su médico en kp.org/mydoctor.
- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) aap.org
- Bright Futures (Iniciativa de promoción de la salud Bright Futures) brightfutures.org

Para obtener más información visite el Centro o Departamento de Educación para la Salud de su localidad.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos o tratamientos médicos que recibe del médico de su hijo u otro profesional médico. Si su hijo tiene problemas de salud persistentes, o si tiene más preguntas, consulte al pediatra. Si tiene preguntas o necesita obtener más información sobre los medicamentos de su hijo, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no apoya a ninguna marca; se puede utilizar cualquier producto similar.