

El resfriado y la gripe en los niños

Los antibióticos no ayudarán a curar el resfriado, la gripe ni la bronquitis. Solamente matan las bacterias (no el virus), y el resfriado y la gripe son producto de un virus.



"Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño es lo mejor que pueden hacer los niños para evitar el resfriado y la gripe".

—Scott Gee, MD, Pediatrician,
Kaiser Permanente

¿No está seguro si es una emergencia?

Cuando su hijo no se siente bien es posible que necesite un consejo sobre qué hacer. Puede llamar al centro de llamadas para citas y consejos en cualquier momento, de día o de noche, y consultar a una enfermera consejera. Si no está seguro si es una emergencia o si simplemente necesita un consejo, la enfermera de el centro de llamadas para citas y consejos le puede aconsejar o hacer una cita con el médico de su hijo. Así podrá evitar las posibles largas esperas en la sala de emergencias. La enfermera consejera o el médico pueden decirle qué hacer cuando el consultorio está cerrado. Si tiene un problema médico de emergencia*, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

El resfriado, la gripe y la bronquitis son comunes. La mayoría de los niños sufren de 6 a 10 resfriados por año. Muchos comienzan a sentirse mejor en una semana, pero los síntomas pueden durar hasta tres semanas. La mucosidad amarilla o verde es común en el resfriado y *no* significa que el niño necesite tomar antibióticos.

Antibióticos

Los antibióticos no ayudarán a curar el resfriado, la gripe ni la bronquitis. Solamente matan a las bacterias (no a los virus), y el resfriado y la gripe son causados por los virus. Utilizar antibióticos cuando no son necesarios puede ser perjudicial. Esto aumenta las posibilidades de que su hijo se infecte con bacterias que los antibióticos no pueden matar.

Prevención

Para ayudar a que su hijo se mantenga saludable:

- Todos los niños de 6 meses a 18 años de edad deben vacunarse contra la gripe. Una inyección contra la gripe ayudará a prevenir la gripe respiratoria durante toda la temporada.
- La vacuna contra la gripe es especialmente importante para los niños que sufren enfermedades crónicas, tales como asma, diabetes, anemia drepanocítica, fibrosis quística o problemas pulmonares. Además, tome medidas adicionales para cuidar la salud de su hijo durante las temporadas de resfriados y gripe. Las complicaciones por resfriados y gripe pueden ser más graves en los niños con una enfermedad crónica.
- Vacune a todos los niños que vivan con un bebé menor de 6 meses, un adulto de 50 años o mayor, una mujer embarazada o una persona que padezca una enfermedad crónica.
- Si su hijo es menor de 9 años y recibe una vacuna contra la gripe por primera vez, deberá recibir dos dosis con un mes de diferencia.

- Enséñele a su hijo a lavarse las manos con frecuencia y a utilizar un gel para manos a base de alcohol que no necesite enjuague. También enséñele a que cuando estornude se cubra la boca con el brazo y a mantener las manos alejadas de la nariz, los ojos y la boca.
- Ayude a su hijo a mantener una dieta baja en grasas, con cinco porciones diarias de frutas y verduras.
- Motive a sus niños a hacer alguna actividad física durante por lo menos 30 a 60 minutos por día.
- Evite que su hijo sea un fumador pasivo, lo cual puede causar síntomas similares a los del resfriado.
- Mantenga las vacunas infantiles actualizadas. Esto puede ayudar a reducir las posibilidades de que su hijo sufra una infección de oído.
- Amamante a su bebé para disminuir las posibilidades de que sufra resfriados e infecciones de oído.

Tratamiento en casa

El descanso, los líquidos y el tiempo son los mejores tratamientos para el resfriado y la gripe. Los medicamentos para el resfriado y la tos de venta libre pueden ser peligrosos. En su lugar, pruebe con lo siguiente:

- Dele mucho líquido a su hijo (8 vasos de agua por día o más).
- Asegúrese de que su hijo descanse lo suficiente. Realice actividades tranquilas.
- Brinde a su hijo mucho cariño y afecto.

Medicamentos para la tos y el resfriado: úselos con cuidado.

- Los medicamentos para la tos y el resfriado sólo tratan los síntomas del resfriado común tales como goteo nasal, congestión, fiebre, dolores e irritabilidad. No curan el resfriado. Los niños mejoran con el tiempo.
- Los medicamentos para el resfriado y la tos de venta sin receta pueden ser peligrosos para los niños pequeños. **No use ningún producto para la tos o el resfriado en niños menores de 4 años de edad.**

- Se ha comprobado que los medicamentos para la tos y el resfriado no son efectivos en niños. Estos productos vienen en diferentes dosis. El exceso de medicamentos puede tener efectos secundarios graves.

Goteo o congestión nasal

- **Cama:** levante la cabecera de la cuna o de la cama unas tres o cuatro pulgadas.
- **Pera de goma:** utilice una pera de goma suave para limpiar la nariz tapada de los bebés o niños pequeños. Las gotas nasales salinas (agua con sal) ayudarán a aflojar la mucosidad. Coloque tres gotas de agua tibia o gotas nasales salinas en cada fosa nasal. Deje pasar un minuto y utilice la pera de goma para extraer la mucosidad suavemente. (Consejo: antes de colocar la pera de goma en la nariz del niño, apriete la pera para retirar todo el aire).
- **Vapor:** haga respirar a su hijo vapor fresco creado con un vaporizador (sólo con agua común) o que se siente en el baño con la puerta cerrada para respirar el vapor que proviene de la ducha.

Tos

- **Humidificador:** utilice un humidificador lleno con agua destilada en la habitación de su hijo. No agregue medicamentos al agua del humidificador.
- **La miel** puede ayudar a aliviar la tos en los niños mayores de 1 año. (No les dé miel a bebés menores de 1 año, ya que puede ser peligroso).

Dolor de garganta

- Para los niños mayores de 4 años, las paletas heladas de jugo pueden aliviar el dolor.
- Si su hijo puede hacerlo, anímelo a que haga gárgaras con agua tibia con sal dos veces al día.
- A los niños mayores de 6 años puede darles trocitos de hielo o caramelos duros para chupar, pero tenga cuidado de que no se ahoguen.
- Deles acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) para el dolor.

Fiebre, dolor corporal y de cabeza

- La fiebre es la respuesta natural del

cuerpo ante una infección; por lo tanto, si un niño está resfriado o tiene gripe, es normal que tenga fiebre.

- Si su hijo está incómodo, puede darle acetaminofén (a cualquier edad) o ibuprofeno (a niños mayores de 6 meses). Si su hijo es menor de 2 años, lea a continuación. **Advertencia:** no les dé aspirinas a niños o adolescentes menores de 20 años.
- Mantenga la habitación de su hijo lo suficientemente 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 acetaminofén o ibuprofeno y si su hijo tiene escalofríos, deje de pasarle la esponja. **No agregue alcohol fino al agua, puede ser perjudicial si su hijo lo inhala.**

¿Cuántas gotas de acetaminofén (no aspirina) para niños puedo darle a mi hijo menor de 2 años?

Dele gotas de acetaminofén cada 4 ó 6 horas, *si lo indica el profesional médico* (consulte el siguiente cuadro para determinar la dosis).

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 para niños puedo darle a mi hijo menor de 2 años?

Si lo indica el profesional médico, puede darle gotas cada 6 u 8 horas, no más de 4 veces por día. **No les dé ibuprofeno a niños menores de 6 meses.**

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

¿Cuándo es conveniente enviar a mi hijo a la guardería o a la escuela?

Su hijo puede ir a la escuela si los síntomas son leves y ya no contagia. Sin embargo, si se siente enfermo, es

mejor que se quede en casa descansando. Antes de que regrese a la escuela, revise las pautas de la guardería o de la escuela. En general, mantenga a su hijo en casa si:

- tiene una enfermedad contagiosa.
- requiere mucha atención o cuidado personalizado de un adulto.
- carece del estado de alerta para aprender o jugar.
- tiene fiebre (consulte las pautas sobre fiebre en "Comuníquese con Kaiser Permanente...").

¿Mi hijo está comiendo lo suficiente?

Es normal que un niño enfermo tenga poco apetito. No obligue a su hijo a comer o a quedarse en la cama. En cambio, ofrézcale mucho líquido (agua o jugo) y alimentos blandos y fáciles de tragar, tales como consomé (de pollo o carne), puré de manzana, avena, gelatina, puré de papa, barras de jugo congelado, paletas heladas (para niños mayores de 4 años) o helado.

Comuníquese con Kaiser Permanente si su hijo tiene...

fiebre que no responda al tratamiento en casa (se mantiene alta):

Edad del niño	Temperatura
Menor de dos meses	<ul style="list-style-type: none"> • 100.4 °F o superior, tomada por el recto o con un termómetro frontal • 99.4 °F o superior, tomada en la axila
Entre 2 meses y 3 años	101° o superior durante 3 días
3 años o mayor	101° o superior durante 5 días

Otros recursos

Sitios web

Academia Americana de Pediatría - aap.org
Bright Futures - brightfutures.org
Kaiser Permanente - kp.org/espanol

Libros

- *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*
- *Guide to Your Child's Symptoms, Birth to Adolescence.* Academia Americana de Pediatría

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.