

Resfriados (Colds)

Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

¿Qué es un resfriado?

Un resfriado es una infección de la nariz, la garganta, los senos nasales y las vías respiratorias superiores. Los resfriados son provocados por un virus, de manera que es fácil que se contagien de una persona a otra. Un niño puede tener 6 o más resfriados al año.

No hay ningún medicamento que cure el resfriado, pues la causa es un virus. Los antibióticos no ayudan y podrían causar daño. Por lo general, el resfriado desaparece por sí solo en 7 a 10 días. La tos puede durar de 2 a 3 semanas.

¿Cuáles son los síntomas posibles?

Su niño puede tener uno o varios de los siguientes:

- Secreción con congestión nasal (la secreción nasal puede ser transparente o de color amarillo o verde)
- Estornudos
- Ojos llorosos
- Cansancio
- Dolores en el cuerpo y malestar
- Dolor de garganta
- Tos o voz ronca
- Fiebre

Llame al médico de su hijo si el niño aún no ha sido revisado por un médico para la fiebre y:

- Es menor de 3 meses y tiene fiebre de 100.4 ° F (38 C) o más por vía rectal. Incluso una ligera fiebre en un bebé puede ser un signo de enfermedad grave.
- Tiene entre 3 y 24 meses de edad y tiene fiebre de 102.2 F (39C) o más por vía rectal.

¿Qué puedo hacer por mi niño?

Hay ciertas cosas que usted puede hacer para que su niño se sienta mejor hasta que se cure el resfriado:

- Dele líquidos frescos y claros en abundancia para mantener la garganta humedecida y para que no se deshidrate (no se seque). No obligue al niño a comer. Es normal que el apetito disminuya cuando se está resfriado.
- Dele acetaminofén [*acetaminophen*] (Tylenol u otra marca comercial menos costosa) o ibuprofeno [*ibuprofen*] (Motrin, Advil u otra marca menos costosa) para aliviar la fiebre y el dolor, si el médico lo indica. Siga cuidadosamente las instrucciones indicadas en el envase o pregunte al médico cuánto medicamento debe darle.

NO DÉ:

- Más de 5 dosis de acetaminofén a su niño en un período de 24 horas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Resfriados, continuación

- Acetaminofén a bebés menores de 3 meses de edad, sin antes hablar con el médico del niño.
- Ibuprofeno a bebés menores de 6 meses de edad, sin antes hablar con el médico del niño.
- Acetaminofén e ibuprofeno al mismo tiempo.
- No alterne estos medicamentos.
- Nunca le dé aspirina a un niño menor de 18 años que tiene un resfriado o gripe. Podría causar una condición rara pero grave llamada Síndrome de Reye.
- Coloque un humidificador de vapor frío junto a la habitación del niño o del área de juego.
 - Los vaporizadores de vapor caliente no son seguros. Pueden quemar al niño.
 - Cambie el agua y limpie el humidificador todos los días.
 - Siga las instrucciones de limpieza que trae el aparato para que no crezcan gérmenes ni moho.
- Para aliviar la nariz congestionada del bebé use gotas de agua salina (*saline drops*) y una perilla de goma. Evite el humo y el olor del cigarrillo alrededor del niño.
- La tos ayuda a expulsar el moco del pecho y los pulmones. La mayoría de los niños no pueden escupir el moco, sino que se lo tragan. Esto no causa ningún problema.
- Dele medicamentos para el resfriado y la tos, únicamente si es el médico de su niño lo recomienda. Esto incluye tanto los medicamentos de venta con receta como los de venta libre.
 - La Academia Americana de Pediatría no recomienda dar cualquier medicamento de venta sin receta a niños menores de 6 años de edad.
 - Hable con el médico de su hijo antes de dar a cualquiera de estos medicamentos.
- Usted puede dar 1 cucharadita de miel al acostarse a niños mayores de 12 meses de edad para calmar la tos. Durante la noche puede repetir la dosis 1 vez.

¿Qué puedo hacer para prevenir la propagación de los resfriados?

Las corrientes de aire y el aire acondicionado no causan resfriados. Aunque no hay manera de prevenir los resfriados, lo siguiente puede ayudar:

- Evite lugares congestionados especialmente durante el tiempo frío y en la estación de la gripe (*flu*)
- La higiene de las manos es lo más importante que usted puede hacer para prevenir la propagación de gérmenes. Usted puede usar:
 - Agua y jabón para lavarse bien las manos durante 20 segundos. También debe enjuagárselas y secárselas bien.
 - Un limpiador de manos a base de alcohol, si no tiene suciedad o mugre visible en las manos.
- Enséñele a su niño a taparse la boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
 - Deseche los pañuelos usados en la basura.
 - Si no puede usar un pañuelo desechable, enséñele a toser en la parte superior del brazo o en el pliegue del codo, no en las manos.

¿Cuándo puede regresar mi niño a la escuela o guardería?

Mantenga a su niño en la casa hasta que:

- Se sienta mejor.
- No tenga fiebre sin tomar medicamentos por 24 horas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Resfriados, continuación

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame **inmediatamente** al 911 o a su servicio local de ambulancias si su niño:

- Está tan cansado y débil que apenas puede responderle.
- Hace **mucho** esfuerzo para respirar o se le dificulta tomar el aliento. Algunas señales que indican que tiene problemas para respirar pueden incluir:
 - Hace un quejido al respirar.
 - Tiene retracciones en el pecho (la piel alrededor de las costillas y el pecho se hunde al respirar)
 - Tiene las uñas, los labios o las encías de color azulado o morado oscuro.
 - Deja de respirar por más de 10 segundos.
 - No puede hablar y respirar al mismo tiempo.
- Tiene cualquier problema de respiración que necesita atención **inmediata**.

Llame al médico si su niño:

- No puede respirar y succionar al mismo tiempo o si se atraganta cuando succiona.
- No sonrío ni demuestra interés en jugar por lo menos durante unos minutos, en un período de 4 horas.
- Le silba el pecho o respira con más dificultad que cuando lo examinó el médico la última vez.
- Tiene sensación de opresión o dolor en el pecho.
- No se calma durante al menos unos minutos cada hora, usando los métodos que habitualmente funcionan con su niño, como alzándolo, meciéndolo, dándole el chupete o hablándole cariñosamente.
- Se tira las orejas o parece tener dolor de oído.
- No ha mejorado o se siente cansado y débil después de 3 días.
- Nota signos de deshidratación (sequedad):
 - Si el bebé es menor de 1 año y no orina en un período de 6 a 8 horas.
 - Si el niño tiene más de 1 año y no orina en más de 8 horas.
 - Llora sin lágrimas
 - Tiene los ojos hundidos
 - Tiene los labios y la boca secos
- Usted nota saliva o mucosidad con sangre.
- Tos persistente o que empeora u otros síntomas durante más de 2 semanas.

Llame al médico de su hijo si el niño aún no ha sido revisado por un médico para la fiebre y:

- Es menor de 3 meses y tiene fiebre de 100.4 ° F (38 C) o más por vía rectal. Incluso una ligera fiebre en un bebé puede ser un signo de enfermedad grave.
- Tiene entre 3 y 24 meses de edad y tiene fiebre de 102.2 F (39C) o más por vía rectal.

Igualmente, llame si tiene alguna pregunta o inquietud sobre cómo se ve o se siente su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.