Pitt | School of Education
Office of Child Development

El Resfrío Común

Qué es y qué hacer cuando tu niño se resfría

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

El resfrío es la enfermedad más común de la niñez. Puede hacer al niño sentirse muy mal, cansado, e irritable.

El resfrío, normalmente, no es problema serio para la salud. Pero un niño resfriado debe estar lo más confortable posible y debe supervisarse para asegurarse que tenga una recuperación firme.

Los virus causan los resfríos. Cómo 200 virus diferentes los pueden causar. Los niños no se resfrían del clima frío, del pelo mojado, o los cuartos fríos.

El virus que vive dentro del niño resfriado es contagioso, especialmente durante los primeros 3 o 4 días. Cuando el niño está en la escuela o la guardería y está resfriado, probablemente causará que varios compañeros se resfríen.

No hay cura para el resfrío común y lo antibióticos no funcionan. Varias medicinas sin receta le pueden dar alivio temporal de algunos de los síntomas al niño. Pero nunca le des una medicina al niño sin primero consultar con tu doctor.

AL REVÉS
QUÉ HACER CUANDO TU NIÑO SE RESFRÍA

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

QUÉ ES Y QUÉ HACER CUANDO TU NIÑO SE RESFRÍA

Minimiza la posibilidad de resfriarse

La mayoría de los niños se resfrían de vez en cuando, especialmente si están en una guardería, o escuela. Pero hay varios pasos que te pueden ayudar a minimizar el riego.

- Lavarse las manos mata los gérmenes. Pide a tu niño que se lave las manos regularmente y con frecuencia. Tú, los maestros de tu niño y sus cuidadores deben hacer lo mismo.
- Desanima al niño de tocarse la nariz, la boca, o los ojos, especialmente si se mete las manos a la boca.
- Enséñale al niño a estornudar en un pañuelo, un kleenex, o su manga, pero no en su mano. Esto ayuda a mantener sus manos limpias y sin virus.

Consulta con tu doctor antes de medicar

Hay varias medicinas sin receta que pueden tratar algunos de los síntomas del resfrío y que pueden ayudarle al niño a sentir alivio.

Pero siempre debes consultar con tu doctor antes de dar cualquier medicina sin receta a tu niño, especialmente si es un infante. Pregúntale al doctor que medicinas recomienda para tu niño.

No le des aspirina a tu niño

No des aspirina a los niños menores de 18 años de edad durante una enfermedad causada por virus, incluyendo los resfríos. La aspirina tiene asociación con el Síndrome de Reye, un desorden nervioso raro, pero potencialmente fatal.

Consulta con tu doctor. Tu doctor puede recomendar un medicamento de rion-aspirina.

Mantén al niño en casa

Si puedes, mantén al niño en casa cuando caiga resfriado, especialmente si está muy congestionado o cansado.

Tu niño debe descansar bastante y tomar muchos líquidos.

QUÉ ES Y QUÉ HACER CUANDO TU NIÑO SE RESFRÍA

Remueve los mocos

Los niños muchas veces acumulan mocos en la nariz cuando se resfrían. El quitarle los mocos le ayudará a dormir y a comer mejor.

Suavemente, haz que tu niño se sople la nariz. Muchos niños pequeños no lo pueden hacer, y si ellos no pueden, tú sí:

- Pon 3 gotas de agua tibia o agua salada en cada pasaje nasal para ablandar los mocos. Puedes encontrar gotas de agua salada en la farmacia.
- Succiona los mocos fuera del pasaje nasal usando una jeringa de hule blando, un pasaje a la vez.

Trata de usar un humidificador para mantener el aire húmedo

El aire calentado en el hogar puede ser muy seco. Usando niebla (no vapor) fría puede incrementar la humedad en el aire.

El aire húmedo mantiene los mocos sueltos cuando el niño está resfriado. El aire húmedo también hace al niño menos susceptible a un resfrío. El aire muy seco, seca la membrana mucosa del sistema respiratorio, el cual se puede rajar e infectar.

Recuerda lavar el humidificador todos los días para prevenir la bacteria y el moho.

Cuándo llamar al doctor

Cuándo llamar al doctor depende en los síntomas, la edad del niño, tu conocimiento y experiencia, el consejo de tu doctor, y lo que te ayude a relajarte.

Generalmente, debes llamar al doctor cuando:

- Tu niño tiene fiebre que dura más de 36 horas. - Si tu niño tiene menos de 3 meses de dad y su temperatura rebasa los 100.2 grados. Si tu bebé tiene 3-6 meses y la temperatura rebasa los 101. Si tu niño es mayor de los 6 meses y su temperatura rebasa los 104 grados.
- Si el niño se queja de problemas, como el dolor de oído, dolor de garganta, o una comezón.
- Si la descarga mucosa de la nariz dura más de dos semanas.
- Si tu niño tiene una toz fuerte, seca y profunda.
- Aún si el niño no tiene ninguno de los síntomas pero algo te preocupa sobre la condición de tu niño, llama al doctor.