

# Si su hijo tiene resfriado o gripe

*Actualización para la temporada de gripe 2023-2024*

Los resfriados y la gripe afectan las vías respiratorias superiores. Esto incluye la nariz, los conductos nasales, la boca y la garganta. Ambas enfermedades son causadas por microbios llamados virus y tienen algunos síntomas en común. Pero los resfriados y la gripe difieren en algunos aspectos clave. Saber más acerca de estas infecciones puede hacer que sea más fácil prevenirlas. Y si su hijo se enferma, usted puede ayudar a evitar que los síntomas empeoren.

## ¿Qué es un resfriado?

- Los síntomas del resfriado incluyen goteo nasal, tos, estornudos, dolor de garganta y fiebres leves. Los síntomas del resfriado suelen ser más leves que los de la gripe.
- Los síntomas del resfriado aparecen lentamente.
- Los niños resfriados pueden seguir haciendo muchas de sus actividades habituales.

## ¿Qué es la gripe?

- La gripe es una infección respiratoria (no es lo mismo que la infección gastrointestinal).
- Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos, dolor de garganta, goteo nasal y dolores musculares. En los niños, la gripe puede además provocar malestar estomacal y vómitos.
- Los síntomas de la gripe suelen aparecer rápidamente.
- Los niños con gripe pueden sentirse demasiado agotados como para hacer sus actividades normales.

## ¿Cómo se contagian los resfriados y la gripe?

Los virus que provocan el resfriado y la gripe se transmiten mediante gotas pequeñas expulsadas por una persona enferma cuando tose o estornuda. Los niños pueden inhalar los microbios directamente. Pero también pueden contraer el virus al tocar una superficie a la que le hayan llegado esas gotas pequeñas infectadas. Los microbios entran en el cuerpo del niño cuando se toca los ojos, la nariz o la boca.

## ¿Por qué los niños contraen resfriados o gripe?

Los niños contraen resfriados o gripe con más frecuencia que los adultos. Estas son algunas de las razones:

- **Menos resistencia.** El sistema inmunitario de un niño no es tan fuerte como el de un adulto en cuanto a la capacidad para combatir los virus del resfriado y de la gripe.
- **La temporada invernal.** La mayoría de las enfermedades respiratorias se producen en el otoño y el invierno, cuando los niños pasan la mayor parte del tiempo en

ambientes cerrados y se exponen a más microbios.

- **El colegio o la guardería.** Los resfriados y la gripe se transmiten con facilidad cuando los niños están en contacto directo unos con otros.
- **Contacto de la mano a la boca.** Es probable que los niños se toquen los ojos, la nariz o la boca sin lavarse las manos. Este tipo de contacto es la vía más común de transmisión de microbios.

## ¿Cómo se diagnostican los resfriados y la gripe?

La mayoría de las veces, el diagnóstico de un resfriado o de la gripe se hace a partir de los síntomas del niño y una exploración física. A los niños también podrían tomarles muestras con hisopo de la garganta o de la nariz para ver si contienen bacterias o virus. El proveedor de atención médica de su hijo podría hacerle otras pruebas, según los síntomas del niño y su salud en general. Estas pruebas pueden incluir lo siguiente:

- **Hemograma completo.** Es un análisis de sangre para detectar signos de infección.
- **Radiografía de tórax.** Se hace para confirmar que el niño no tenga neumonía.

## ¿Cómo se tratan los resfriados y la gripe?

La mayoría de los niños se recuperan de los resfriados y de la gripe por sí solos. Los antibióticos no sirven para combatir los virus del resfriado, por lo que no se recetan para este fin. Los medicamentos antivirales pueden ayudar a disminuir los síntomas de la gripe. Esto es muy importante si el niño corre el riesgo de presentar complicaciones gripales. Estos medicamentos funcionan mejor si se inician poco después de que el niño haya presentado los síntomas.

Tanto en el resfriado como en la gripe, hay otros tratamientos para aliviar los síntomas del niño hasta que se recupere. Cómo ayudar a su hijo a sentirse mejor:

- Dele mucho líquido, como agua, soluciones de electrolitos, jugo de manzana y sopa tibia, para prevenir la pérdida de líquido (deshidratación).
- Procure que su hijo duerma lo suficiente.
- Si sus hijos mayores tienen dolor de garganta, indíquenes que hagan gárgaras con agua tibia con sal.
- Para aliviar la congestión nasal, pruebe usar aerosol nasal de solución salina. Pueden comprarse sin receta y usarse en los niños de forma segura. Estos productos no son lo mismo que los aerosoles nasales descongestionantes. El uso excesivo de estos aerosoles puede empeorar los síntomas.
- Utilice las versiones pediátricas de los medicamentos para tratar los síntomas. Consulte con el proveedor de atención médica sobre todos los productos de venta libre antes de usarlos. Nota: No le dé medicamentos de venta libre para la tos o el resfriado a ningún niño menor de 6 años, a menos que el proveedor de atención médica se lo haya indicado.
- Nunca dé aspirina a un niño ni a un adolescente con resfriado o gripe. Podría causarles una afección poco frecuente pero grave llamada síndrome de Reye.
- Nunca le dé ibuprofeno a un bebé de 6 meses o menos.

- Mantenga a su hijo en casa hasta que no haya tenido fiebre durante 24 horas.

## Prevención de los resfriados y de la gripe



Para que los niños se mantengan sanos, haga lo siguiente:

- Pida una vacuna antigripal para su hijo. La vacuna antigripal se recomienda para todos los niños a partir de los 6 meses de edad, con pocas excepciones. Por lo general, la vacuna se administra como inyección. También pueden recetarle un aerosol nasal hecho con virus de gripe vivos pero debilitados. Es para niños sanos a partir de los 2 años que no reciben la vacuna antigripal. Debido a la pandemia de la COVID-19 y el VRS, los expertos recomiendan encarecidamente que se coloque la vacuna antigripal para protegerse y proteger a su familia y a otras personas. Los virus de la gripe, de la COVID-19 y del VRS se suelen propagar durante la temporada de gripe. Las personas que tienen un riesgo alto de complicaciones por la gripe también tienen un riesgo alto de sufrir problemas graves, por lo que es importante recibir la vacuna antigripal.
- Enséñales a lavarse las manos a menudo: antes de comer y después de ir al baño, de jugar con animales, de toser o de estornudar. Lleve consigo un desinfectante a base de alcohol (que contenga al menos 60 % de alcohol) para usarlo cuando no tenga acceso a agua y jabón.
- Recuérdelles que no deben tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Considere hacerles usar una mascarilla a sus hijos cuando estén con otras personas que están resfriadas o tienen gripe. Con las mascarillas médicas, se reduce la posibilidad de contagiarse estas enfermedades (además, se reduce el riesgo de padecer COVID-19).

## Consejos para lavarse las manos correctamente

Use agua corriente limpia y mucho jabón. Frótese las manos hasta formar abundante espuma.

- Limpie bien toda la mano, debajo de las uñas, entre los dedos y hasta las muñecas.

- Lávese durante, al menos, 20 segundos (lo que tarda en recitar el alfabeto o cantar el "Cumpleaños feliz"). No se limite a lavar superficialmente; frótese bien.
- Enjuáguese bien. Deje que el agua corra hacia abajo de los dedos y no hacia las muñecas.
- Si está en un cuarto de baño público, use una toalla de papel para cerrar el grifo y abrir la puerta.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica de su hijo

Llame al proveedor de su hijo si el niño no mejora o presenta lo siguiente:

- Falta de aire o respiración acelerada
- Mucosidad espesa de color amarillo o verde al toser
- Empeoramiento de los síntomas, en especial después de un período de mejoría
- Fiebre (consulte "La fiebre y los niños" a continuación)
- Vómitos fuertes o continuos
- Signos de deshidratación. Por ejemplo, boca seca, orina oscura, con olor fuerte o nada de orina durante 6 a 8 horas y rechazo a beber líquidos.
- Dificultades para despertarse
- Dolor de oídos (en niños pequeños o adolescentes)
- Dolor o presión en los senos paranasales

## La fiebre y los niños

Use un termómetro digital para tomar la temperatura de su hijo. No use un termómetro de mercurio. Hay termómetros digitales de distintos tipos y para usos diferentes. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- **En el recto (rectal).** En los niños de menos de 3 años, la temperatura rectal es la más precisa.
- **En la frente (lóbulo temporal).** Sirve para niños de 3 meses en adelante. Si un niño de menos de 3 meses tiene signos de estar enfermo, este tipo de termómetro se puede usar para una primera medición. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura rectal.
- **En el oído (timpánica).** La temperatura en el oído es precisa a partir de los 6 meses de edad, no antes.
- **En la axila.** Este es el método menos confiable, pero se puede usar para una primera medición a fin de revisar a un niño de cualquier edad que tiene signos de estar enfermo. Es posible que el proveedor quiera confirmar la fiebre tomando la temperatura rectal.

- **En la boca (oral).** No use el termómetro en la boca de su hijo hasta que tenga al menos 4 años.

Use el termómetro rectal con cuidado. Siga las instrucciones del fabricante del producto para usarlo de forma adecuada. Colóquelo con cuidado. Etiquételo y asegúrese de no usarlo en la boca. Podría transmitir gérmenes de las heces. Si no se siente cómodo usando un termómetro rectal, pregunte al proveedor de atención médica qué otro tipo puede usar. Cuando hable con el proveedor de atención médica sobre la fiebre de su hijo, infórmele qué tipo de termómetro usó.

A continuación, se indica cuándo llamar al proveedor de atención médica si su hijo tiene fiebre. Es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le dé valores diferentes. Siga sus instrucciones.

### **Cuándo debe llamar al proveedor de atención médica si su hijo tiene fiebre**

En el caso de un bebé menor de 3 meses:

- Primero, pregunte al proveedor de atención médica de su hijo cómo debe tomarle la temperatura.
- En el recto o en la frente: 100.4 °F (38 °C) o superior
- En la axila: 99 °F (37.2 °C) o superior
- Fiebre de \_\_\_\_\_ según le indique el proveedor

En el caso de un niño de 3 a 36 meses (3 años):

- Rectal o en la frente: 102 °F (38.9 °C) o superior
- En el oído (solo para uso a partir de los 6 meses): 102 °F (38.9 °C) o superior
- Fiebre de \_\_\_\_\_ según le indique el proveedor

En estos casos:

- Temperatura en la axila de 103 °F (39.4 °C) o superior en un niño de cualquier edad
- Temperatura de 104 °F (40 °C) o superior en un niño de cualquier edad
- Fiebre de \_\_\_\_\_ según le indique el proveedor