

How to Treat your Child's Cough or Cold at Home

Como Tratar el Resfriado y la Tos de sus Niños en Casa



Illustrated by Kathryn Osterman

QUE ES UN RESFRIADO?

El resfriado común se transmite de persona a persona, usualmente tocando a una persona que esta resfriada, o tocando algo que esa persona ha tocado (por ejemplo una puerta) – y después tocando su boca u ojos.

Los resfriados pueden ocurrir en cualquier época del año, pero son más comunes durante los meses del invierno. En promedio un niño puede tener 6 resfriados en un año, aunque los niños en guarderías o preescolares pueden resfriarse más frecuentemente.

Los síntomas típicos del resfriado son nariz mucosa, estornudos, leve dolor de garganta, tos y un poco de fiebre. Muchos resfriados duran entre una a dos semanas y progresan de nariz mucosa y probablemente un leve dolor de garganta a mocos más espesos y congestión con tos.

El aspecto más importante sobre los resfriados es la PREVENCIÓN. Lave sus manos después de haber estado fuera de su casa y dígame a los niños que hagan lo mismo. Asegúrese de que los niños duerman suficiente y tengan una buena comida, esto ayuda a prevenir resfriados. Para sus bebés pequeños (menores de dos meses) trate de que no estén en contacto con personas que estén resfriadas y trate de no llevarlos a aglomeraciones o reuniones donde es muy seguro que alguien esté resfriado.

No hay "remedio" para el resfriado. Nuestros cuerpos combaten completamente el resfriado sin necesidad de medicinas y las medicinas también poco pueden acelerar su proceso. Antibióticos (como Amoxicillin) no ayudan a mejorar resfriados. Lo único que podemos hacer por los niños es ponerlos lo más cómodo posible y esperar a que los síntomas desaparezcan.

TRATAMIENTO CASERO

Aunque muchas personas usan medicinas para hacer que los niños se sientan mejor cuando están resfriados, hay algunas cosas que usted puede hacer por su niño EN CASA las cuales pueden ser mejor que darle medicinas.

- 1) Haga que su niño tome mucho líquido. Muchos niños pierden el apetito cuando están resfriados y así mismo puede que tomen menos. Cuando usted los estimula para que beban más, usted los ayuda para que los mocos no se espesen y así ellos se sienten mas confortables.

- 2) Use gotas de salina (saline drops) y una jeringa de pera o rocío salino para la nariz para remover los mocos. Mire en el folleto que ofrece la farmacia en como preparar la solución de salino y como usar la jeringa de pera.

- 3) Vaporizador. Si usted tiene uno, este le puede ayudar a mantener la nariz, boca y garganta húmedos haciendo a su niño más confortable.

- 4) Use alguna vaselina alrededor de la nariz del niño para prevenir que se le irrite o se le pele la nariz.

- 5) Trate de que su niño descanse más de lo acostumbrado. No es necesario limitar sus actividades o mantenerlo en casa fuera de la escuela o guardería, pero limitando sus actividades puede ayúdarle a sentirse mejor.

- 6) Recuerde la fiebre no es del todo mala. Puede que la fiebre ayude a combatir el resfriado.

QUÉ MEDICINAS LE PUEDO DAR A MI NIÑO?

Hay muchas medicinas que se pueden comprar en las tiendas para tos y resfriados. No es muy claro que tanto estas medicinas pueden ayudar a los niños. Doctores no recomiendan ninguna medicinas para tratar el resfriado en los bebés y los pequeños niños porque no se han sido demostrados para ayudar y pueden tener efectos dañados secundarios. El tratamiento por la fiebre con Acetaminophen puede ayudar si su niño tiene una fiebre con su tos y resfriado. Es bueno recordar que el resfriado de su niño va a mejorar en una o dos semanas sin necesidad de medicinas.

MEDICINAS PARA LA FIEBRE

- **TYLENOL®** (es igual que **ACETAMINOPHEN**)
Esta medicina ayuda para la fiebre, aunque no cura la enfermedad fundamental.

CUANDO DEBO LLAMAR AL DOCTOR:

- Su niño tiene dificultad para respirar o está respirando rápido.
- Su niño desarrolla una fiebre que dura más de 3 días.
- Su niño tiene mocos nasales por más de 14 días.
- Su niño desarrolla dolor de oído.
- Su niño tiene escalofríos o entumecimientos.
- Su niño desarrolla muchas lagañas (mocos) en los ojos.
- La tos de su niño se empeora o se escucha como ladrido.
- La tos de su niño continúa por más de 2 semanas.
- Su niño desarrolla dolor de cabeza o cuello tenso.
- Su niño desarrolla dolor de garganta por más de 48 horas.
- Su niño es menor de 2 meses de edad y tiene una temperatura más alta de lo normal.
- Su niño es menor de 2 años de edad y no está tomando líquidos.
- Su niño parece estar más enfermo que con un resfriado común o usted está preocupada(o).