

Resfriado: Cuidado en el hogar

¿Qué es el resfriado?

Al catarro también se le conoce como “IRS” o infección de las vías respiratorias superiores. Los síntomas del catarro incluyen:

<ul style="list-style-type: none"> • Escurrimiento o congestión nasal 	<ul style="list-style-type: none"> • Tos, voz ronca
<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre 	<ul style="list-style-type: none"> • Ojos rojos
<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta 	<ul style="list-style-type: none"> • Glándulas del cuello inflamadas

¿Qué causa el resfriado?

El resfriado es provocado por un virus y se disemina a través de la tos, los estornudos o del contacto directo como a través del tacto. Los catarros no son provocados por el aire demasiado frío ni por corrientes de viento. Un niño puede tener de 6 a 8 resfriados al año.

¿Cómo se trata un resfriado?

No existen medicamentos que puedan detener al virus del resfriado o que aceleren la mejoría. Los resfriados pueden durar hasta 14 días. La fiebre relacionada al resfriado desaparece en aproximadamente 3 a 4 días. La tos puede durar de 7 a 10 días.



¿Qué puedo hacer para que mi hijo se sienta mejor?

- Permita que descanse bastante. Mande a su hijo a dormir temprano en la noche o deje que tome una siesta.
- Ofrezcale líquidos a menudo y agregue de 1 a 2 vasos extra de agua o jugo al día.
- Dele acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin® o Advil®) si tiene fiebre superior a 100° F (37.8° C) y molestias. Siga las instrucciones del envase del medicamento para la edad de su hijo. Pregúntele al médico, enfermera o farmacéutico en caso de que tenga dudas respecto al medicamento.
- Para el dolor de garganta o la tos:
 - Si su hijo tiene más de 4 años, ofrezcale un caramelo o una pastilla para la garganta. Nunca deje que su hijo se acueste o se vaya a dormir con un caramelo o una pastilla para la garganta en la boca.
 - Si su hijo tiene más de 1 año, ofrezcale un líquido tibio como caldo, sopa o té. Asegúrese de que el té no tenga cafeína.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo se sienta mejor? (continuación)

- Use un humidificador de vapor frío en la habitación de su hijo para ayudarlo a respirar más fácilmente. Limpie regularmente el humidificador de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- La congestión nasal es causada por las secreciones secas. Use agua tibia o gotas nasales salinas (a base de agua salada) para soltar las secreciones secas. Para hacer gotas nasales salinas, agregue ½ cucharadita de sal a 1 taza de agua tibia. Con su hijo recostado bocarriba, ponga de 2 a 3 gotas en cada fosa nasal. Luego pídale que se suene o puede usar una pera de goma para aspirar las secreciones en niños menores.
- Si es lo suficientemente mayor, ofrézcale agua salada tibia para que haga gárgaras. Agregue una cucharadita de sal a 8 onzas (1 taza) de agua.
- Lávese frecuentemente las manos con agua tibia y jabón y pídale a su hijo que también se lave las manos a menudo. Recuerde que el catarro con frecuencia se disemina por contacto directo (a través del tacto).
- El escurrimiento nasal es la forma en la que el cuerpo expulsa el virus de la nariz y de los senos paranasales. Lo mejor es limpiar la nariz y/o sonarse con frecuencia. Para la piel irritada o sensible, aplique una pequeña cantidad de vaselina o Vaseline® en la piel que rodea la nariz.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene:

- Problemas para respirar: respira demasiado rápido o le cuesta trabajo tomar aire; llame de inmediato.
- Signos de encontrarse muy enfermo, como que duerma todo el tiempo, que no pueda tomar líquidos, que se queje de más y más dolor al respirar; llame de inmediato.
- Dolor de oídos.
- Dolor o presión en los senos paranasales.
- Dolor de garganta que dura más de un día O que aumenta;
- Temperatura de 101° F (38.3° C) o mayor que dura más de 2 días (48 horas).
- Tos que dura más de 7 a 10 días;
- Escurrimiento nasal que dura más de 14 días.
- Secreciones amarillentas de los ojos;
- Necesidades especiales de atención médica que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.