

# Los resfriados y la gripe

La mayoría de los niños tienen de 8 a 10 resfriados antes de cumplir los 2 años. Si van a una guardería o tienen hermanos en edad escolar, pueden tener aún más. En general, los resfriados se curan solos y no tienen mayores consecuencias. Mientras tanto, asegúrese de que su hijo descanse lo suficiente y beba abundantes líquidos. En cuanto a otros síntomas, las siguientes son algunas medidas que usted puede tomar para que su hijo se sienta mejor.

## Nariz tapada y congestión del pecho

Las gotas nasales de solución salina (agua con sal) pueden ayudar a descongestionar la nariz. Si se trata de un bebé, use una pera de aspiración para extraer la mucosidad después de ponerle las gotas. Para aflojar la mucosidad del pecho, dele unos golpecitos suaves en la espalda. Por la noche, coloque un humidificador de vapor frío cerca de la cama de su hijo.

## Tos o dolor de garganta

La sopa de pollo y otros líquidos tibios sirven para aliviar una garganta irritada. A los niños de 4 años o más también se les puede dar pastillas para la tos o la garganta. Si su hijo es mayor de 2 años, puede darle miel para aliviarle la tos (media cucharadita si tiene entre 2 y 5 años, 1 cucharadita si tiene entre 6 y 11 años, y 2 cucharaditas si tiene 12 años o más).

## Alivio de fiebre y dolores

El acetaminofén (ingrediente de Children's **TYLENOL**®) y el ibuprofeno (ingrediente de Children's **MOTRIN**®) son seguros y eficaces cuando se administran según las instrucciones. Consulte a su médico qué es lo que le recomienda.

## Cómo saber si es un resfriado o una gripe

### RESFRIADO

Aparición gradual de los síntomas; ausencia de fiebre o fiebre leve.

Algo de cansancio, pero energía suficiente para realizar actividades normales.

Nariz tapada y secreción nasal.

Tos leve, dolor de garganta.

### GRIPE

Síntomas intensos que aparecen rápidamente; incluyendo la fiebre (normalmente más de 101°F)

Cansancio extremo.

Nariz tapada y secreción nasal (a veces).

Tos seca, dolor de garganta.

Dolores y escalofríos.

Vómitos o diarrea (a veces).

**Siempre es buena idea preguntar a su médico ante qué síntomas de resfriado o gripe debe llamar al consultorio.**

