

Cómo cuidar a su hijo enfermo en casa

Hay más de [200 virus del resfriado diferentes](#), y el niño promedio tiene alrededor de 6-8 resfriados al año con congestión nasal, estornudos, fiebre y tos. Estos son algunos consejos para cuidar a su hijo enfermo en casa y saber cuándo llamar al médico.

Mantenga a su hijo en casa

Los expertos recomiendan que mantenga a su hijo enfermo en casa si tiene lo siguiente:

- Fiebre en las últimas 24 horas
- Vómito
- Diarrea
- Tos persistente
- Una nueva erupción (sarpullido)
- Dolor intenso (dolor de garganta, dolor de oído, dolor de cabeza, etc.)

Estos podrían ser síntomas de una enfermedad contagiosa, como la faringitis estreptocócica (infección en la garganta), la gripe o incluso COVID-19. Incluso si los síntomas de su hijo no son graves, quedarse en casa para descansar puede ayudar a su hijo a mejorar más pronto y evitar la propagación de gérmenes a otras personas. En caso de duda, ¡mantenga a su hijo en casa!



Síntomas dignos de buscar atención médica:

- Si la fiebre no responde a los líquidos, reposo y medicamentos para reducir la fiebre.
- Fatiga extrema.
- Confusión.
- Dolor de cabeza que no desaparece.
- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar y tos persistente
- Rigidez del cuello.
- Dolor de estómago.
- Dolor de espalda.
- Debilidad en las piernas y los pies.
- Dolor muscular intenso.

Adicionalmente para niños:

- Vómitos y deshidratación (disminución de la orina y ausencia de lágrimas al llorar).
- Irritabilidad inconsolable.



Confíe en sus instintos

Hay muchas cosas que puede hacer en casa para ayudar a su hijo enfermo a sentirse más cómodo. Sin embargo, si los remedios caseros no parecen ser suficientes, los síntomas de su hijo no mejoran después de dos días completos, o si tiene alguna preocupación sobre la salud de su hijo, confíe en sus instintos y comuníquese con el médico de su hijo. Ver al médico más temprano que tarde a menudo puede evitar que una enfermedad empeore o se convierta en una enfermedad más grave.

[Samaritan Health Services: Sepa cuándo buscar atención para los resfriados y la gripe](#)

Ofrecer atención extra

Estar enfermo es incómodo, y su hijo puede estar preocupado o molesto por cómo se siente. Usted puede ayudar dándoles atención y comodidad adicionales. Aquí hay algunas ideas:

- **Estar allí.** Sostener, abrazar y sentarse con su hijo puede ayudar a que se sienta cómodo. Su presencia les ayuda a sentirse más tranquilos y seguros.
- **Distraerlos** de su incomodidad con juegos tranquilos, libros para colorear, audiolibros y pasar tiempo mirando algo en la pantalla.
- **Hable con ellos sobre la enfermedad.** Explique en palabras sencillas lo que le está sucediendo a su cuerpo y que pronto se sentirá mejor.



Use los medicamentos con precaución

La Academia Americana de Pediatría dice: Los medicamentos orales de venta libre para la tos y el resfriado pueden causar daños graves a los niños pequeños. El riesgo de usar estos medicamentos es mayor que cualquier ayuda que puedan tener para reducir los síntomas del resfriado.



- **Menores de 4 años:** Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado no se recomiendan para bebés y niños pequeños.
- **De 4 a 6 años de edad:** Los medicamentos para la tos deben usarse solo si se lo recomienda el médico de su hijo.
- **Después de los 6 años: Los medicamentos para la tos son seguros** de usar. Solo asegúrese de seguir las instrucciones en el paquete sobre la cantidad correcta de medicamento para administrar.
- **Después de darle medicamentos a su hijo, guarde el envase del medicamento y póngalo fuera del alcance de los niños.**

Consejos para la congestión nasal o secreción nasal

La congestión nasal y la secreción nasal son síntomas típicos del resfriado que con frecuencia afectan a los más pequeños. Estos son algunos consejos para ayudar a su hijo a respirar mejor:

- Levante la cabecera de la cama de su hijo. Coloque una almohada debajo de la cabecera del colchón o levante las patas en la cabecera de la cama.
- Pruebe con gotas de solución salina. Una de las maneras más seguras de ayudar a eliminar la congestión de un niño es con un aerosol salino (agua salada) o gotas nasales. Estos productos están disponibles sin receta médica. Si usa gotas, coloque dos gotas en cada fosa nasal para aflojar la secreción nasal (mocos) en el interior.
- Limpie la secreción nasal (mocos). Ofrézcale a su niño muchos pañuelos desechables y anímelo a sonarse la nariz. Si su bebé es demasiado pequeño para sonarse la nariz, use un aerosol salino y un aspirador nasal para sacar la mucosidad de la nariz.
- Utilice un humidificador de vapor frío. Los humidificadores añaden humedad al aire y ayudan a aliviar la congestión nasal. Asegúrese de seguir las instrucciones en la etiqueta del humidificador y límpielo según las indicaciones.

Consejos para controlar la fiebre

La fiebre es una señal de que el sistema inmunitario de su hijo está luchando contra la infección. Aunque no todas las fiebres necesitan tratamiento, hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a que su hijo se sienta más cómodo.



- Ayude a su hijo a descansar. Su hijo no tiene que quedarse en la cama, pero no debe correr y esforzarse demasiado.
- Asegúrese de que su hijo beba líquidos con frecuencia. La deshidratación puede empeorar las cosas cuando su hijo está enfermo. Prevenga la deshidratación ofreciendo agua, jugos de frutas diluidos, soluciones electrolíticas orales preparadas comercialmente, gelatina, paletas de hielo, sopas y caldos, etc.
- Refrésquelos con una compresa fría o un baño tibio.
- Vístalos con una capa de ropa ligera y cómoda y ofrézcales una manta ligera.
- Administre medicamentos para reducir la fiebre. Si es necesario, el [paracetamol](#) o el [ibuprofeno](#) se pueden usar de manera segura para tratar la fiebre o el dolor. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta y medir cuidadosamente según el peso de su hijo, no su edad. Siempre llame a su pediatra antes de darle medicamentos a un niño menor de dos años de edad, y llame de inmediato si su hijo es menor de tres meses de edad y tiene fiebre.

Consejos para calmar la tos y el dolor de garganta

La tos, el dolor de garganta y la secreción nasal a menudo ocurren juntos. Pruebe todos los consejos anteriores y:

- Ofrezca bebidas frías y paletas heladas para ayudar a aliviar el dolor de garganta y la tos.
- Ofrezca una cucharada de miel antes de acostarse para cubrir la garganta y ayudar con el dolor. Solo dé miel a niños mayores de un año. En bebés menores de un año, la miel puede causar botulismo, una enfermedad potencialmente mortal.
- Para niños de cuatro años en adelante, tome en cuenta las instrucciones de pastillas para la tos en el paquete. Siga las instrucciones del envase y no administre más de la dosis recomendada.
- Pruebe Vapor Rub. Para niños de dos años en adelante: Aplique una capa gruesa sobre la piel en el área del pecho y la garganta.

¿Es COVID-19, gripe, VRS o un resfriado?

COVID-19

Inicio después de la exposición: 2-14 días

No todos experimentamos los mismos síntomas, o algún síntoma. Dolor abdominal • Congestión nasal • Tos • Diarrea • Fatiga • Fiebre (episodios breves) • Dolores de cabeza • Dolor muscular o corporal • Náusea o vómito • Nueva pérdida del gusto u olfato • Dificultad para respirar.

Gripe

Inicio después de la exposición: 1-4 días

A diferencia del COVID-19, generalmente aparece muy repentinamente. Su hijo puede sentirse perfectamente bien un día y enfermarse al día siguiente. Escalofríos • Fatiga • Fiebre • Dolor de cabeza • Pérdida del apetito • Náuseas • Secreción nasal • Dolor de garganta

Virus Sincitial Respiratorio (VRS)

Inicio después de la exposición: 4 a 6 días, en etapas (no todos a la vez)

Causa común de sibilancias (jadeos) en niños menores de 2 años. En niños mayores, los síntomas pueden parecer similares a los del resfriado. Tos • Disminución del apetito • Fiebre • Secreción nasal • Estornudos • Sibilancias

Resfriado común

Inicio después de la exposición: 2-3 días

Tos • Congestión o secreción nasal • Estornudos • Dolor de garganta • Ojos llorosos



Más información

- [¡Es la temporada del VRS! A continuación, un pediatra nos cuenta todo lo que hay que saber](#)
El virus respiratorio sincitial (VRS) es un nombre largo para un virus muy común que causa tos y resfriados. Se propaga rápidamente por las guarderías y los colegios. Esta enfermedad puede ser como un resfriado molesto en niños mayores y cuidadores, pero puede ser muy grave en los bebés.
- [10 enfermedades comunes de la infancia y sus tratamientos](#)
La siguiente información de la AAP menciona algunas de las enfermedades infantiles más comunes y los tratamientos que han sido aprobados.
- [Guía para padres para llamar al médico](#) (Artículo solo disponible en inglés)
Todos los días, miles de padres se enfrentan a problemas de salud menores y mayores relacionados con sus hijos. ¿Cómo sabe si el problema de su hijo es uno que puede manejar en casa? ¿Cuándo debe llamar al médico? ¿Qué información necesita el pediatra?

Dónde ir para recibir atención médica

ATENCIÓN PRIMARIA

Cuando el consultorio del proveedor de salud está abierto:

- Resfriado, gripe o dolor de sinusitis
- Esguince/ torcedura
- Sarpullido y quemaduras menores
- Dolor de garganta
- Dolor de oído
- Mordedura de animal o picadura de insecto
- Fiebre superior a 101,5

CLINICA SIN CITA PREVIA (WALK-IN) / URGENCIAS

Cuando el consultorio del proveedor de salud está cerrado:

- Resfriado, gripe o dolor debido a la sinusitis
- Esguince / torcedura
- Sarpullido y quemaduras menores
- Dolor de garganta
- Dolor de oído
- Mordedura de animal o picadura de insecto
- Fiebre superior a 101,5

DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA

Todos los momentos del día:

- Dificultad repentina para respirar
- Dolor torácico intenso
- Hueso roto
- Quemadura severa o sangrado
- Dolor de cabeza intenso
- Heridas abiertas
- Dolor de estómago intenso y repentino

Recuerde, si tiene una emergencia médica, acuda a la sala de emergencia más cercana o llame al 911.



Samaritan
Health Services

 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321

541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu

Copyright © Pollywog 2017. All rights reserved.