



The Center
for Children and Women

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LA GRIPE Y EL RESFRÍO

Cómo aliviar los síntomas gripales de su hijo

PREVENCIÓN

Cómo prevenir contraer una gripe o resfrío

RESFRÍO

- Asegúrese de que su hijo se cubra la boca cuando tose o estornuda.
- Lávese las manos y las manos de su hijo a menudo.

GRIPE

- Aplíquese la vacuna antigripal cada año. Las vacunas antigripales suelen estar listas en septiembre u octubre.
- Lávese las manos y las manos de su hijo a menudo.





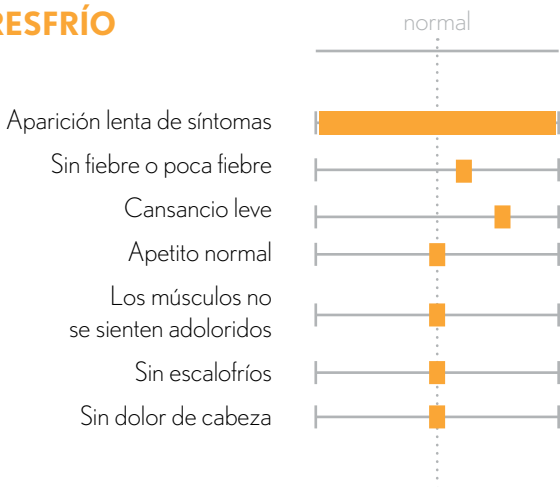


¿Tiene mi hijo
gripe o un resfrío?

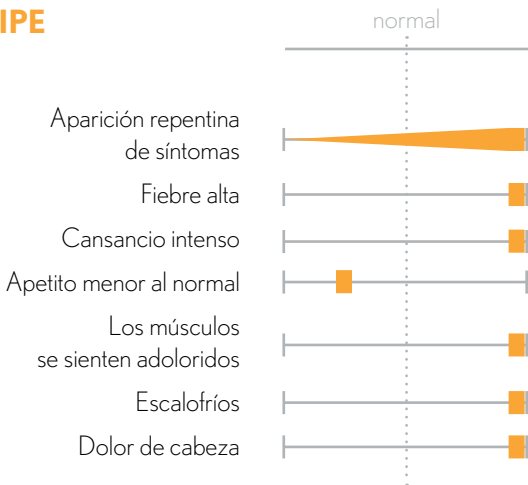
SÍNTOMAS

Cuáles son los síntomas que buscar

RESFRÍO



GRUPE



CUIDADOS

Qué hacer si su hijo tiene gripe o un resfrío

- Deje que su hijo **descanse**.
- Asegúrese de que beba **mucho líquido**.
- **Use una pera de goma** para destapar la nariz congestionada de su bebé. Puede usar un spray nasal con solución salina (spray nasal Ocean, NaSal) antes de usar la pera de goma para
- Aflojar los mocos.
- Para la fiebre, puede darle UNO de los siguientes: acetaminofén (Tylenol, FeverAll, otros) o ibuprofeno (Motrin, Advil) para **ayudar a su hijo a sentirse mejor**. Lea las etiquetas para averiguar cuánto debe darle.
- En el caso de niños de más de 2 años de edad, **use un elixir de miel o té con miel y limón** para tratar la tos.

No le dé miel a un bebé de menos de 1 año de edad.

No le dé ningún producto para la tos o el resfrío a niños menores de 6 años de edad.

ANTIPIRÉTICO



TERMÓMETRO



PERA DE GOMA



JARABE PARA LA TOS



LLAMAR

Cuándo llamar a su médico o enfermera

Ningún medicamento cura un resfrío o la gripe, ni siquiera los antibióticos. La mayoría de los niños se curan de la gripe o de un resfrío en una semana o dos sin ningún tratamiento. Pero a veces se puede producir algún problema grave. **Llame de inmediato a su médico si su hijo:**

- **Tiene respiración sibilante,** falta de aire, dificultad para respirar, siente opresión en el pecho o respira muy rápido.
- **Está letárgico,** confundido o extremadamente cansado.
- **Tiene síntomas que mejoran pero luego vuelven a empeorar.**
- **Tiene dolor de garganta intenso** con dificultad para tragar.
- **Presenta señales de deshidratación,** como no tener orina o lágrimas cuando llora.
- **No para de vomitar** o no puede beber líquidos.

- **Tiene la piel con coloración azulada o violácea.**
- **Tose con sangre** o tiene una tos que se prolonga por más de 3 semanas.
- **Tiene visión borrosa o cambio en la visión.**
- **Tiene dolor de oído**, pérdida repentina del oído o secreción de la oreja.
- **Está tan inquieto que no quiere que lo sostengan en brazos.**
- **No se despierta fácilmente.**

HORARIOS DE ATENCIÓN

Pediatría:

De lunes a viernes: 7 a.m. to 11 p.m.

Sábados y domingos: 9 a.m. to 7 p.m.

Obstetricia (OB):

De lunes a viernes: 7 a.m. to 7 p.m.

Sábados: 9 a.m. to 3 p.m.

Domingos: (cerrado)

Farmacia:

De lunes a viernes: 7 a.m. to 11 p.m.

Sábados y domingos: 9 a.m. to 7 p.m.

¿Preguntas?

Tenemos respuestas las 24 horas del día. Puede llamar a nuestra Línea de ayuda de Enfermería al 1-800-686-3831 para hablar con una enfermera registrada en cualquier momento. No espere hasta que el resfrío o la gripe de su hijo empeoren. Llame ni bien aparezcan los síntomas.

www.JoinTheCenter.org