



## ¿Qué es un resfrío?

- ▶ Un resfrío es una infección viral de la nariz y garganta.
- ▶ Un resfrío puede durar de 7 a 10 días.
- ▶ Los resfríos son comunes en niños pequeños.
- ▶ Muchos niños sanos tienen resfriados 6 o más veces por año.
- ▶ Los antibióticos no funcionan para los resfríos.

## Signos que puede observar:

- ▶ Moqueo
- ▶ Estornudos
- ▶ Ojos llorosos
- ▶ Congestión nasal
- ▶ Tos seca

## Qué hacer en casa:

- ▶ Deje que su hijo descanse.
- ▶ Permita que su hijo tome muchos líquidos.
- ▶ A muchos niños les gusta tomar sopa de pollo cuando están enfermos.
- ▶ Para los bebés que tienen la nariz tapada, use un aspirador nasal para destaparla. Si coloca 2 o 3 gotas de una solución salina nasal en aerosol (*Ocean nasal spray, NaSal*) antes de usar el aspirador puede aflojar la mucosidad y hacer que salga más fácilmente.
- ▶ Si tiene fiebre, puede darle acetaminofeno (*Tylenol, FeverAll*, otros) o ibuprofeno (*Motrin, Advil*) para que su hijo se sienta mejor. Lea la etiqueta para saber la dosis. NO use los dos juntos.

No es necesario darle un medicamento para la tos. Para la mayoría de los niños mayores de 2 años, el té con miel y limón funcionará mejor que cualquier medicamento para la tos.

**Advertencia: no le dé miel a un bebé menor de 1 año.**

**Advertencia: los medicamentos para el resfrío y la tos sin receta pueden ser peligrosos para los niños pequeños. No le dé ningún producto para la tos o el resfrío a niños menores de 4 años.**

**Advertencia: no le dé aspirina a niños o adolescentes para tratar un resfrío o gripe.**

**Advertencia: cuando le dé medicamentos a su hijo, asegúrese de seguir las instrucciones que figuran en la etiqueta. Darle medicamentos en exceso puede ser peligroso.**

## Cuándo llamar a su médico o enfermera:

- ▶ Si su hijo tiene dificultad para respirar, su respiración es agitada o siente opresión en el pecho.
- ▶ Si su hijo está letárgico, confundido o se siente extremadamente fatigado.
- ▶ Si el resfrío o gripe de su hijo parece mejorar y luego empeora nuevamente.
- ▶ Si su hijo tiene mucho dolor de garganta y dificultad para tragar.
- ▶ Si su hijo tiene dolor fuerte de oído, pérdida súbita de la audición o secreción del oído.
- ▶ Si su hijo tiene síntomas de resfrío que duran más de 10 días o que empeoran con el tiempo.
- ▶ Si su hijo tiene un fuerte dolor de cabeza, distinto a un dolor de cabeza "normal", que no se alivia con acetaminofeno (*Tylenol, FeverAll*, otros), ibuprofeno (*Motrin, Advil*) o aspirina.
- ▶ Si su hijo tiene tos que dura más de 3 semanas.
- ▶ Si su hijo tiene visión borrosa o su visión ha cambiado.
- ▶ Si su hijo tose con sangre.
- ▶ Si usted está preocupado porque piensa que puede tratarse de algo más que un simple resfrío.

## Más información:

- ▶ No existen medicamentos para curar un resfrío. Los antibióticos no funcionan para un resfrío. Su hijo mejorará con el tiempo.
- ▶ Los resfríos pueden transmitirse de una persona a otra.

## Cómo prevenir los resfríos:

- ▶ Asegúrese de que su hijo se cubra la boca al toser o estornudar.
- ▶ Asegúrese de lavarse las manos y las de su hijo con frecuencia.
- ▶ La mejor manera de prevenir un resfrío es lavándose las manos.

Si tiene alguna duda o algo le preocupa, **llame a la Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan, las 24 horas del día, al 1-800-686-3831.**

Tenemos enfermeras registradas disponibles las 24 horas de los 7 días de la semana, para ayudarlo con las necesidades de salud de su hijo.