

Las infecciones de las vías respiratorias superiores (resfriados) (Spanish)

¿Qué es una infección de las vías respiratorias superiores?

Una infección de las vías respiratorias superiores es un resfriado común o catarro. Este tipo de infección afecta la nariz, los senos nasales y la garganta. La mayoría de los niños sanos padecen por lo menos 6 resfriados al año.

¿Cuáles son los síntomas del resfriado?

- estornudos
- nariz congestionada
- goteo nasal (moqueo)
- tos
- fiebre baja

¿Cuál es la causa del resfriado?

Una variedad de virus causan los resfriados. Estos virus se contagian fácilmente, especialmente durante los primeros días, al:

- toser, estornudar, reírse o hablar.
- tocar cosas que tienen moco, o que han estado en contacto con éste, y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Los virus no se eliminan con antibióticos. La mayoría de los resfriados se quitan solos en 5 a 7 días con descanso y bebiendo líquidos.

Upper respiratory infections (colds) (English)

What is an upper respiratory infection (URI)?

Commonly called a cold, a URI is an infection of the upper respiratory tract (nose, sinuses, throat). Most healthy children will get at least 6 colds per year.

What are the signs of a cold?

- sneezing
- stuffy nose
- runny nose
- coughing
- slight fever

What causes a cold?

Colds are caused by many different viruses. These viruses are easily spread, especially during the first few days, by:

- coughing, sneezing, laughing, or talking.
- touching things that have mucus on them or that have been in contact with it, and then touching your eyes, nose, or mouth.

Viruses do not respond to antibiotics. Most colds will go away by themselves in 5 to 7 days, with rest and fluids.

¿Cómo se debe cuidar al niño?

Por lo general, los bebés respiran por la nariz y cuando tienen congestión nasal se les dificulta comer y beber. Esto los pone irritables, inquietos y ansiosos. (Los niños más grandes pueden respirar por la boca si tienen la nariz congestionada.)

Incrementa la humedad de la habitación del niño usando un humidificador de vapor **frío**. Esto ayudará a adelgazar el moco en las vías respiratorias y también a calmar el dolor de garganta. Limpie a diario el humidificador con Lysol® o cloro, para matar el moho y los microbios. (**Nota:** Demasiada humedad puede favorecer el crecimiento de moho y bacterias en las alfombras, cortinas y sistemas de calefacción. Mantenga la humedad del cuarto a menos del 50%.)

Levante la cabecera de la cama del niño para prevenir la acumulación de moco mientras duerme. Ponga una almohada debajo del colchón o levante la cama, del lado de la cabecera, poniendo cuñas debajo de las patas. **Mantenga subidos los barandales de la cuna.**

Anime al niño a tomar mucho líquido. No le dé productos sin azúcar (dietéticos) a menos que así se lo haya recomendado el médico.

Siga las siguientes instrucciones para reducir la congestión nasal antes de comer, ir a dormir o cuando sea necesario:

1. Compre gotas nasales de solución salina en la farmacia (no se requiere receta médica) o prepare la solución salina disolviendo un cuarto (¼) de cucharadita de sal en media (½) taza de agua templada. Prepare una solución salina nueva a diario.
2. Acueste al niño boca arriba con una toalla enrollada debajo de los hombros para mantener la cabeza inclinada hacia atrás.

How should I care for my child?

Babies normally breathe through their nose. With a stuffy nose, babies have trouble eating and sleeping, and can be irritable, restless, and anxious. (Older children breathe through the mouth if their nose is stuffy.)

Raise the humidity in your child's room by using a **cool** mist vaporizer. This helps thin the mucus in the airways and also makes a sore throat feel better. Clean the vaporizer daily, with Lysol® or bleach, to kill molds and germs. (**Note:** Too much moisture can lead to mold and bacteria in carpets, drapes, and heating systems. Keep the room's humidity under 50%.)

Raise the head of your child's bed to help prevent mucus buildup during sleep. Put a pillow under the mattress, or use props under the legs at the head end. Books or boards work well. **Keep crib rails up.**

Encourage extra fluids. Do not use sugar-free products unless directed by the doctor.

To reduce stuffy nose before feedings, at bedtime or nap time, or whenever needed, follow these steps:

1. Buy saline (salt water) nose drops at the pharmacy; no prescription is needed. Or make your own: stir ¼ teaspoon salt into ½ cup lukewarm water. Make new saline every day.
2. Lay the child on the back with a rolled towel under the shoulders to keep the head tilted back.

3. Ponga 1 ó 2 gotas de solución salina en cada fosa nasal. Espere de 30 a 60 segundos para dar tiempo a que el moco se ablande.
4. Voltee al niño boca abajo y deje que el moco fluya por sí solo o succiónelo con una perilla de goma de la siguiente manera:
 - Apriete la perilla para sacar el aire.
 - Con cuidado ponga la punta de la perilla en la fosa nasal.
 - Deje que el aire vuelva a llenar la perilla. La succión sacará el moco de la nariz.
 - Con la punta de la perilla en un pañuelo desechable, apriétela nuevamente para sacar el moco.
 - Succione la otra fosa nasal de la misma manera. Para prevenir la irritación, limpie con suavidad el moco que quede alrededor de la nariz.

Si el niño se queja, hágale suavemente para calmarlo y animarlo.

¿Cómo se pueden prevenir los resfriados?

La forma más eficiente de prevenir el contagio de los resfriados es manteniendo una frecuente higiene de las manos. Todos los miembros de la familia deben:

- lavarse bien las manos después de sonarse la nariz y antes de tocar la comida.
- evitar tocarse la nariz y los ojos.
- evitar compartir alimentos, bebidas o toallas.
- cubrirse la boca con el antebrazo cuando estornudan o tosen.

Lave las manos de su bebé o niño pequeño con frecuencia.

3. Put 1 or 2 drops of saline into each nostril. Wait 30 to 60 seconds to give the mucus time to thin.
4. Turn child onto the tummy and let the mucus drain out, or suction the nose with a bulb syringe as follows:
 - Squeeze air out of the bulb.
 - Gently place the tip of the bulb into the nostril.
 - Let air come back into the bulb. The suction will pull the mucus out of the nose.
 - Squeeze the mucus out of the bulb onto a tissue.
 - Suction the other nostril the same way. Gently wipe off the mucus around the nose to prevent skin irritation.

If your child protests, talk gently to soothe and reassure.

How can we prevent the spread of colds?

Frequent hand hygiene is the most important way to prevent the spread of colds. All family members should:

- wash hands well after blowing their nose and before touching or eating food.
- avoid touching their nose and eyes.
- not share food, beverages, or towels.
- cover their mouth with their forearm when they sneeze or cough.

Wash your baby's or toddler's hands often.

¿Qué más es importante saber?

La mayoría de los medicamentos, de venta sin receta, no ayudan a combatir los resfriados ya que nada puede acortar su duración. Déle acetaminofén al niño (Tylenol® u otra marca) sólo si tiene fiebre, dolor de garganta o dolores musculares.

No se le deben dar antibióticos ya que estos no tienen ningún efecto contra los virus y pueden ser dañinos.

¿Cuándo se debe llamar a la clínica?

Llame si el niño:

- no mejora o se le ve más enfermo después de 48 horas
- empieza a tener más dificultad para respirar
- respira más rápido de lo normal
- come poco o se cansa con facilidad al comer
- es un bebé de 6 meses o menos y tiene fiebre de 100.5 °F (38 °C) o más
- es mayor de 6 meses y tiene fiebre de 100.5 °F que dura por más de 3 días
- se jala las orejas o sacude la cabeza
- bebe menos líquidos de lo normal

¿Tiene más preguntas?

Esta hoja informativa sólo le ofrece información general; no es específica para su niño. Si tiene alguna pregunta, llame a la clínica.

What else do I need to know?

Most over-the-counter cold remedies do not help. Nothing can shorten the length of a cold. Give acetaminophen (Tylenol® or another brand) only if your child also has a fever, sore throat, or muscle aches.

Antibiotics should not be given because they have no effect on viruses and may be harmful.

When should I call the clinic?

Call if your child:

- doesn't get better or looks sicker after 48 hours
- starts to have a harder time breathing
- breathes much faster than normal
- eats poorly or tires easily when feeding
- has a fever of 100.5° F (38° C) or higher, and is 6 months or younger
- has a fever of 100.5° F that lasts for more than 3 days, and is older than 6 months
- pulls at the ears or shakes the head
- drinks less than usual

Questions?

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions, please call the clinic.

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
4/07 ©Copyright, Translated 8/07