

Cuando un bebé nace, su sistema inmunológico no es muy fuerte. Por lo tanto, si su hijo se enferma durante los primeros meses de vida, es más peligroso que si se enferma más tarde.

Formas para Prevenir Enfermedades en su Hijo

- **Asista a sus citas de control del bebé:** Cuando asiste a todas sus visitas de control del bebé, su proveedor médico puede vigilar la salud de su bebé, su crecimiento y desarrollo, y le alertará de las enfermedades estacionales que aparecen en tu zona.
- **Evite los lugares abarrotados:** Quédese en casa si es posible, sobre todo el primer mes de vida. Quedarse en casa durante los primeros meses puede ayudar a proteger al recién nacido de resfriados que su organismo no está preparado para combatir. Haga que las visitas se limpien las manos. Tenga un desinfectante de manos junto a la puerta y anime a sus amigos y familiares a que se limpien las manos antes de tocar al recién nacido.
- **Lávese las manos:** Enseñe a su familia a lavarse las manos y cubrirse la boca y la nariz antes de estornudar o toser. Además, enséñeles a toser y estornudar en los codos o en los pañuelos faciales en lugar de las manos.^{1,2} Pida a amigos y familia que no besen al bebé en su cara y que eviten agarrar sus manos. En vez de esto, anímelos a jugar con sus pies y dar mimos suaves.
- **Mantenga su casa tan libre de gérmenes como le sea posible:** Cuando alguien más esté enfermo, limpie todas las superficies y manijas de las puertas con toallitas Clorox o spray Lysol.
- **Ambos, usted y su bebé deben tener la vacuna contra la gripe:** Siempre mantenga a su hijo lejos de cualquiera que esté enfermo con cualquier enfermedad contagiosa.³

Cómo estimular el sistema inmunológico de su bebé

Antes de llamar a tu médico ante la primera señal de frente caliente, trata de evaluar el nivel de incomodidad de tu bebé. Si tu bebé está irritable y molesto entonces intenta lo siguiente:

- No Fumar
- Hacer siestas: Ayudan a tu bebé a tener suficiente descanso
- Amamantar
- Limitar la exposición: Los bebés son especialmente vulnerables a las infecciones en los primeros meses de vida. El sistema inmunológico de su pequeño cuerpo no es lo suficientemente fuerte como para combatir infecciones graves. Evite los espacios abarrotados ya sea dentro o fuera y considere mantener a su bebé en casa durante los dos primeros meses de vida, si es posible.

Acuda a su médico si su bebé:⁶

- El lactante tiene fiebre de 100,4 grados o más, en un bebé menor de un mes de edad es una emergencia.
- Es menor de tres meses y tiene fiebre de 100,4 grados o más
- Es mayor de tres meses y tiene una temperatura de 102 grados o más o tiene una fiebre de 100,4 grados
- Repetidamente presenta picos de temperatura de 104 grados o más.⁸
- Ha tenido convulsiones por la fiebre. Tras la primera convulsión febril de un niño, los padres deben llamar a una ambulancia en lugar de acudir al médico. También se trata de una urgencia.

Enfermarse es parte de la vida. Tome algunas medidas preventivas supervisando a su bebé, manteniéndolo lo más cómodo posible cuando esté enfermo o herido. Esté atento a la deshidratación (es decir, pañales menos mojados o sin lágrimas al llorar) y fiebre (es decir, temperatura superior a 100.4 grados Fahrenheit). Esté atento a los signos de que el bebé parece cansado (es decir, letargo o disminución de la energía). Consulte a su proveedor médico en cualquier momento que esté preocupado.⁴

Resources include:

1. "When and How to Wash Your Hands." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 10 Aug. 2021, www.cdc.gov/features/hand-washing/index.html. Accessed 8/27/2018
2. Williams, Glenda, MD, Pediatrician, June 2024
3. "Protect against Flu: Caregivers of Infants and Young Children." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 26 Aug. 2021, www.cdc.gov/flu/highrisk/infantcare.htm. Accessed 8/27/2018
4. "Health Issues." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, www.healthychildren.org/English/health-issues/Pages/default.aspx. Accessed 9/18/2018
5. King CK;Glass R;Bresee JS;Duggan C; "Managing Acute Gastroenteritis among Children: Oral Rehydration, Maintenance, and Nutritional Therapy." MMWR. Recommendations and Reports : Morbidity and Mortality Weekly Report. Recommendations and Reports, U.S. National Library of Medicine, 21 Nov. 2003, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14627948/. Accessed 9/18/2018
6. "Flu Symptoms & Complications." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 21 Sept. 2021, www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm. Accessed 9/18/2018
7. Sears, William, and M Sears. The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two. Little, Brown, and Company, 2013.
8. "Ear Infections in Children." National Institute of Deafness and Other Communication Disorders, U.S. Department of Health and Human Services, 12 May 2017, www.nidcd.nih.gov/health/ear-infections-children. Accessed 9/18/2018
9. "Ages & Stages." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx. Accessed 9/18/2018
10. Cortese, Margaret M, and Umesh D Parashar. "Prevention of Rotavirus Gastroenteritis among Infants and Children Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP)." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 6 Feb. 2009, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5802a1.htm. Accessed 9/18/2018
11. "NBC News - Breaking News & Top Stories - Latest World, US & Local News." NBCNews.com, NBCUniversal News Group, 26 Mar. 2012, vitals.nbcnews.com/_news/2012/03/26/10857376-in-praise-of-germs-why-common-bugs-are-necessary-for-kids. Accessed 9/18/2018
12. "Vaccines for Your Children by Age." Centers for Disease Control and Prevention, 10 May 2019, www.cdc.gov/vaccines/parents/by-age/index.html. Accessed 12 July 2024.
13. "Your Child Needs Vaccines As They Grow." Cdc.Gov, American Academy of Pediatrics, 2024, www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs-sp.pdf. Accessed 12 July 2024.
14. "Health Problems Caused by Secondhand Smoke." Centers for Disease Control and Prevention, 15 May 2024, www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/health.html. Accessed 12 July 2024.
15. "Parents and Caregivers - Sids." Centers for Disease Control and Prevention, Division of Reproductive Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 28 June 2022, www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm. Accessed 12 July 2024.
16. Horváth, Klára, and Kim Plunkett. "Frequent Daytime Naps Predict Vocabulary Growth in Early Childhood." Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, U.S. National Library of Medicine, Sept. 2016, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5017299/. Accessed 12 July 2024.
17. "Parents and Caregivers - Sids." Centers for Disease Control and Prevention, Division of Reproductive Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 28 June 2022, www.cdc.gov/sids/parents-caregivers.htm. Accessed 12 July 2024.
18. Desrosiers, Florence. "Lack of Sleep Can Harm a Child's Health." Nationwide Children's Hospital, 2 Apr. 2010, www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/family-resources-library/lack-of-sleep-can-harm-a-childs-health. Accessed 12 July 2024.
19. Frank, Nicole M, et al. "The Relationship between Breastfeeding and Reported Respiratory and Gastrointestinal Infection Rates in Young Children." BMC Pediatrics, U.S. National Library of Medicine, 18 Sept. 2019, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6749679/. Accessed 12 July 2024.
20. "Breast Milk Is Best." Johns Hopkins Medicine, John Hopkins Medicine, 29 Feb. 2024, www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/breastfeeding-your-baby/breast-milk-is-the-best-milk. Accessed 12 July 2024.
21. "Fever Chart Guide - When to Go to the ER: Choc - When to Call a Pediatrician & How to Break a Child's Fever." CHOC, Children's Hospital of Orange County, 5 Dec. 2023, health.choc.org/guide/fevers/. Accessed 12 July 2024.
22. Staff, Mayo Clinic. "Febrile Seizure." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/febrile-seizure/symptoms-causes/syc-20372522. Accessed 12 July 2024.
23. Reviewed Dr. Lucas July 2024