

Los gérmenes causan enfermedades. Algunas cosas que puede hacer para evitar que su familia se propague gérmenes e insectos entre sí son:1,2

- Lavarse las manos.3,4
- Cubrirse la boca y la nariz antes de toser o estornudar.5
- Limpiar superficies, perillas de puertas y otros lugares que se tocan con frecuencia.
- Vacunarse contra la gripe.6
- Mantener a su hijo alejado de cualquier persona enferma de resfriado o gripe.
- Mantener a su hijo alejado de la guardería hasta que esté bien.7

Fiebres

Las fiebres son un síntoma de que el sistema inmunitario de su hijo está combatiendo una infección. Si su hijo se siente incómodo, trate la fiebre con un medicamento para el dolor y la fiebre apropiado para su edad, como acetaminofén (Tylenol). Si su hijo tiene menos de dos años, consulte con su proveedor médico antes de darle cualquier medicamento de venta libre.9 Si su hijo tiene fiebre y no se siente mal, deje que la fiebre haga su trabajo, pero consulte a su proveedor si hay:10

- temperatura superior a 104°F (40°C)
- dolor de garganta
- dolor de oídos
- erupción
- deshidratación

Deshidratación¹¹

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo de su hijo pierde demasiada agua. Los líquidos perdidos por vómitos, diarrea o fiebre pueden causarla rápidamente. Consulte a su proveedor médico o diríjase a la sala de emergencias si cree que su hijo se puede estar deshidratando. Los síntomas incluyen:

- mareos
- llorar con pocas o ninguna lagrima
- menos de seis pañales mojados por día.

Puede tratar la deshidratación dándole con frecuencia a su hijo pequeños sorbos de agua o trocitos de hielo.4

Remedios Caseros para los Resfriados Comunes

- Use aerosoles de solución salina o de agua salada para ayudar a limpiar sus narices.
- Dele a los niños mayores de un año, entre media y una cucharadita de miel, según sea necesario, para reducir la tos. (Nunca le dé miel a un niño menor de un año o con alergia a la miel).
- Para niños de dos años en adelante, frote una fina capa de ungüento mentolado en el pecho y el cuello.
- Anime a su hijo a beber mucha agua.13

RSV¹⁴

El virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en inglés), se presenta como un resfriado fuerte. Pero para los niños menores de 2 años, o aquellos que tienen antecedentes de problemas respiratorios o inmunológicos, puede volverse grave. Consulte a su proveedor médico si nota que su hijo tiene:

- sibilancias o dificultad para respirar
- fiebre alta
- piel gris o azul
- cansancio extremo
- No está bebiendo lo suficiente o parece deshidratado

Gripe¹⁵

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose todos los años. La gripe causa congestión o secreción nasal y tos.

También causa fiebre más alta, generalmente al comienzo de la enfermedad, escalofríos, dolores corporales y una tos más intensa que la de un resfriado. Su hijo debería comenzar a mejorar después de cuatro días, pero la disminución de los síntomas puede durar hasta dos semanas.⁴ Comuníquese con su proveedor médico si se queja de:

- dolor de oído
- tener dificultad para respirar
- tener una tos persistente

Dele a su hijo mucho amor, que descanse y manténgalo hidratado.

Crup¹⁶

El crup comienza con síntomas parecidos a los de un resfriado que se convierten en una tos parecida a un ladrido y, a veces, una respiración con un sonido extraño. El crup es un virus que hace que la laringe y la tráquea se inflamen. Mantenga a su hijo calmado frotándole la espalda, cantándole suavemente u ofreciéndole un juguete reconfortante. Si su hijo tiene síntomas graves, como dificultad para tragar, respirar, hablar o algo peor, llame a su proveedor o vaya directamente a la sala de emergencias.

Enfermedad de Manos, Pies y Boca¹⁷

La enfermedad de manos, pies y boca es una enfermedad que suena divertida y que comienza con el aspecto de un resfriado. Es probable que su hijo tenga fiebre, dolor de garganta y secreción nasal. Luego, puede aparecer una erupción con pequeñas ampollas en la boca, en las palmas de las manos, los dedos, las plantas de los pies o en las nalgas. Llame a su proveedor médico si la fiebre de su hijo dura más de tres días o si se deshidrata. Trate las molestias con medicamentos para el dolor y la fiebre apropiados para su edad y manténgalos descansados e hidratados.

Infecciones de oído¹⁸

Algunas formas de ayudar a prevenir las infecciones del oído:¹⁹

- Limite la exposición de su hijo a gérmenes y enfermedades.
- Vacúnese contra la gripe.
- Mantenga las manos limpias.
- No fume alrededor de su hijo.
- No le dé un biberón a su hijo cuando lo acueste a dormir.⁴

Gastroenteritis^{20,21}

A gastroenteritis también se llama gripe estomacal. Mantener a su hijo hidratado es muy importante cuando tiene un virus estomacal. Solo recuerde comenzar con pequeños sorbos de agua o trocitos de hielo y aumente lentamente durante varias horas según lo tolere. Demasiado líquido administrado demasiado rápido puede provocar más vómitos. La mayoría de los virus estomacales siguen su curso en aproximadamente 24 horas, a veces un poco más. Consulte a su proveedor médico si su hijo se deshidrata o parece estar deshidratado o si los vómitos empeoran después de 24 horas. También debe ver a su proveedor si su hijo no puede retener líquidos, tiene dolor abdominal intenso, fiebre alta, está apático o tiene otros síntomas preocupantes.⁴

Estreñimiento

Es probable que su niño pequeño esté estreñido si tiene heces duras, secas y difíciles de evacuar, y si sus patrones intestinales se vuelven irregulares. Anime a su hijo a beber mucha agua y darle de comer alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras cocidas, frijoles y granos integrales. Mantenerlos activos también ayudará. Si su hijo continúa teniendo un problema, consulte a su proveedor médico.

Erupciones

Si su hijo desarrolla una erupción o una afección cutánea, debe consultar a su proveedor médico para obtener un diagnóstico y tratamiento correctos.

Las erupciones comunes incluyen:²²

- El impétigo provoca una erupción de ampollas llenas de líquido o costras amarillas. Cubra el área infectada sin apretar para evitar contagiar la infección a otras personas y para evitar que su hijo se rasque.
- La dermatitis del pañal generalmente es causada por dejar los pañales sucios en su hijo durante demasiado tiempo. Asegúrese de cambiar los pañales con más frecuencia, lave las nalgas con agua y jabón al menos una vez al día y use una crema para pañales para proteger la delicada piel de su hijo.
- El eccema es una afección en la que la piel desarrolla parches que pican, se secan e inflaman. Por lo general, se les trata con esteroides tópicos durante un brote, emolientes como la vaselina, cremas y aceites para hidratar la piel, y se les pide que eviten las fragancias y los tintes que pueden irritar la piel.⁴

Quemaduras de Sol²³

Independientemente del tono de su piel, todos los niños corren el riesgo de sufrir quemaduras solares, aunque los niños de piel clara corren un mayor riesgo. Proteja a su hijo usando protector solar con un FPS de al menos 15 aplicado de 15 a 30 minutos antes de salir al aire libre. Haga que su hijo use un sombrero de ala ancha cuando pueda y aplique protector solar incluso en días nublados. Su hijo sentirá la mayor molestia durante las primeras 24 horas después de una quemadura. Durante este tiempo, aplique compresas frías en la quemadura o bañe a su hijo con agua fría. Administre un analgésico apropiado para la edad para el malestar. Consulte a su proveedor médico si la quemadura le causa ampollas, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza o una sensación general de enfermedad.

Infecciones del Tracto Urinario (ITUs)

Las infecciones del tracto urinario son comunes en los niños pequeños. Los síntomas incluyen fiebre alta e inexplicable, dolor o ardor al orinar, ganas de orinar con más frecuencia u orina maloliente, turbia o con sangre. Llame a su proveedor médico de inmediato. Las infecciones del tracto urinario se tratan con antibióticos.²⁶ Anime a su hijo a beber muchos líquidos.²⁷

Recursos incluyen:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Comprenda cómo se propagan las enfermedades infecciosas*. Encontrado en <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/infectious-diseases>, Consultado el 12/11/2018.
2. American Academy of Pediatrics. *Niños y resfriados*. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Pages/Children-and-Colds.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Lávese las manos*. Encontrado en <https://www.cdc.gov/features/handwashing/index.html>, Consultado el 12/11/2018.
4. Williams, Glenda, MD-Pediatrician. *Entrevista*.
5. Brogan, R. DO. *¿Qué son los gérmenes?* Encontrado en <https://kidshealth.org/en/kids/germs.html> retrieved 3/23/18, Consultado el 12/11/2018.
6. Centros para el Control de Enfermedades. *Protección contra la influenza (gripe): consejos para los cuidadores de niños pequeños*. Encontrado en <https://www.cdc.gov/flu/protect/infantcare.htm>, Consultado el 12/11/2018.
7. American Academy of Pediatrics. *Carta a los padres: Influenza*. Encontrado en https://www.aap.org/en-us/Documents/disasters_parent_flu_letter.pdf, Consultado el 12/11/2018.
8. Gordon, S. Parents. *7 maneras de aumentar la inmunidad de su hijo*. Encontrado en <https://www.parents.com/health/cold-flu/cold/boost-childs-immunity/>, Consultado el 12/11/2018.
9. American Academy of Pediatrics. *Medicamentos para la fiebre y el dolor: Cuánto darle a su hijo*. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/Fever-and-Pain-Medicines-How-Much-to-Give.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
10. American Academy of Pediatrics. *Fiebre sin Miedo: Información para los padres*. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/fever/Pages/Fever-Without-Fear.aspx>, Consultado el 12/11/2018.

11. American Academy of Pediatrics. Signos de Deshidratación en Bebés y Niños. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/dehydration.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
12. American Academy of Pediatrics. Bebidas para Prevenir la Deshidratación en un Niño con Vómitos. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/abdominal/Pages/Drinks-to-Prevent-Dehydration-in-a-Vomiting-Child.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
13. American Academy of Pediatrics. Tos y Resfriados: ¿Medicinas o Remedios Caseros? Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Coughs-and-Colds-Medicines-or-Home-Remedies.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
14. American Academy of Pediatrics. VRS: Cuando es Algo más que un Resfriado. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/RSV-When-Its-More-Than-Just-a-Cold.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
15. American Academy of Pediatrics. La Gripe. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/The-Flu.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
16. American Academy of Pediatrics. El Crup y su Hijo Pequeño. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Croup-Treatment.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
17. American Academy of Pediatrics. Hand, Fiebre aftosa: preguntas frecuentes de los padres. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/infections/Pages/Hand-Foot-and-Mouth-Disease.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
18. American Academy of Pediatrics. Información sobre las Infecciones de Oído. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Pages/Ear-Infection-Information.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
19. National Institutes of Health. Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación. Infecciones de Oído en Niños. Encontrado en <https://www.nidcd.nih.gov/health/ear-infections-children>, Consultado el 12/11/2018.
20. American Academy of Pediatrics. Sobrevivir a la Gripe Estomacal: Verdades y Consejos para los Padres. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/abdominal/Pages/Surviving-the-Stomach-Bug-Truths-Tips-for-Parents.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
21. Centros para el Control de Enfermedades. Prevención de la gastroenteritis por rotavirus en lactantes y niños. Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad. Agosto 11, 2006 /55(RR12);1-13. Encontrado en <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5512a1.htm>, Consultado el 12/11/2018.
22. American Academy of Pediatrics. 12 Erupciones Cutáneas más Comunes del Verano en los Niños. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/skin/Pages/Common-Summertime-Skin-Rashes-in-Children.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
23. American Academy of Pediatrics. Quemaduras Solares: Tratamiento y Prevención. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/skin/Pages/Sunburn-Treatment-and-Prevention.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
24. American Academy of Pediatrics. Conjuntivitis. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/eyes/Pages/PinkEye-Conjunctivitis.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
25. Jensen, T. M.D. Mayo Clinic. La conjuntivitis: ¿Durante cuánto tiempo es contagiosa? Encontrado en <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pink-eye/expert-answers/pink-eye/faq-20057932>, Consultado el 12/11/2018.
26. American Academy of Pediatrics. Detección de Infecciones del Tracto Urinario. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/genitourinary-tract/Pages/Detecting-Urinary-Tract-Infections.aspx>, Consultado el 12/11/2018.
27. National Institutes of Health. Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. Infección de la Vejiga (infección del Tracto Urinario-UTI) en Niños. Encontrado en <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/urinary-tract-infections-in-children>, Consultado el 12/11/2018.