



El Resfrío Común

Durante los tres a ocho resfríos que un niño va a adquirir en el año, los padres no van a poder hacer mucho para poder aliviar a sus hijos.

¿De donde vienen los resfríos?

Usted se puede sorprender al saber que estos no son causados al tener los pies mojados, al estar bajo la lluvia, o al estar expuesto al aire frío. Los niños que viven a nivel del ecuatorial también se resfrían al igual que los nuestros. No, uno no se resfría por el frío, uno se resfría debido a otra gente.

Cuando los niños se mantienen puertas adentro en la escuela, durante el invierno, las oportunidades para que el resfrío se propague aumentan.

A continuación usted encontrará algunos consejos acerca de los resfriados, incluyendo lo que usted puede hacer para tratarlos, y como todos podemos ayudar para prevenirlos.

CAUSAS DEL RESFRIO

Estudios han demostrado que más de 150 virus causan resfriados. Como son muchos los causantes, es casi imposible para una persona el desarrollar inmunidad a todos los virus. Por esto la medicina no puede inmunizar o vacunar a los niños contra el resfrío.

Desafortunadamente, todos tenemos que aprender a vivir con ellos.

Uno contrae los resfríos a través de la nariz. El virus que causa el resfrío se multiplica rápidamente en la nariz y es segregado en una descarga acuosa nasal.

El niño contrae el resfrío al tener contacto con la descarga nasal de otro niño infectado. Si un niño infectado está sentado al lado de otro, éste al toser o estornudar puede arrojar en el aire gotas diminutas conteniendo el virus. Existe una buena probabilidad de que el próximo respiro del niño va a contener parte de ese virus. En forma similar, los niños que se refriegan la nariz durante un resfrío pueden diseminarlo a través de las manos.

PROGRESION COMUN DEL RESFRIADO

Generalmente, el primer día que un niño está resfriado, el virus se disemina dentro de la nariz, resultando en el aumento de secreciones nasales.

Al segundo o tercer día los síntomas se propagan. Ahora existen una congestión nasal, irritación a la garganta y estornudos.

La descarga nasal esta al máximo dentro de dos a siete días. Aun cuando una poca descarga puede continuar por otras dos semanas.

Otros síntomas pueden ser dolores de cabeza, tos, el sentirse afiebrado, escalofríos, ojos que arden, membranas nasales que arden, dolores de músculo, fiebre baja y perdida del apetito.

Usualmente, al quinto día la enfermedad llega a su tope. El cuerpo desarrolla anticuerpos para combatir el virus, y al décimo día ya se nota mejoramiento.

¿QUIÉN CONTRAE RESFRIOS?

¡Todos! Estudios alrededor del mundo han demostrado que aun cuando los inviernos sean suaves, los niños se resfrían igual. Los únicos lugares en el mundo donde no existen muchos resfríos son en islas extremadamente aisladas y sitios de exploración en la Antártica.

Dentro de una familia típica, los niños se resfrían un poco más que las niñas, y las mamas tienen mas resfríos que los papas.

EL TRATAMIENTO DE UN RESFRIADO

Desafortunadamente, la idea de que la vitamina C ayuda contra los

resfríos no es verdad. Además, el resfrío es un virus por lo tanto los antibióticos no pueden ayudar. Recuerde, antes de darle a su niño cualquier tipo de medicina, incluso las que no necesitan de receta médica, consulte con su doctor. El momento ideal para discutir estas medicinas es durante el examen físico rutinario de su niño, antes de que se enferme.

Para aliviar algunos síntomas del resfrío usted puede darle a su niño Tylenol, Motrin, y Advil. A continuación le sugerimos lo siguiente.

- El hacer gárgaras con una solución compuesta por media cucharadita de sal de mesa disuelta en ocho onzas de agua tibia alivia una garganta irritada.
- Gargarizaciones, atomizadores y pastillas que se disuelven en la boca con fenol o benzocaine pueden aliviar una garganta adolorida. No los use en infantes.
- Descongestionantes orales como pseudoephedrine o phenylpropanolmine pueden reducir la congestión nasal y oídos que estén tapados.
- Un antihistamínico puede mejorar la nariz mucosa, pero tenga cuidado con los efectos secundarios como somnolencia, irritabilidad, y actividad excesiva comúnmente en niños pequeños.
- Un expectorante, además de tomar muchos líquidos ayudarán a la tos a sacar la flema del pecho y la garganta.
- Al final de un resfrío, si el niño tiene una tos que no expulsa mucha flema, pero lo mantiene despierto durante la noche, usted puede usar una preparación que contenga dextromethropan para supresar la tos.

- Atomizadores para la descongestión nasal pueden ser usados para aliviar una congestión en la cabeza, pero solo use atomizadores por dos o tres días. La congestión puede persistir y empeorar con el uso continuo. No use en infantes.
- Insista en descansar lo más posible.
- Coloque un vaporizador ambiental en el cuarto de su niño para ayudar a aclarar las secreciones y aliviar la ronquera o laringitis.
- Además, aunque no lo crea, el caldo de pollo ayuda a soltar las secreciones.

EL PROBLEMA CON A ASPIRINA

Aspirina es una de las mejores armas que tenemos contra las enfermedades. Pero el problema que, durante la época de la gripe, el uso de la aspirina está asociado con un leve incremento de un daño al hígado y un trastorno cerebral: una condición rara llamada Síndrome de Reye.

Para evitar una posible complicación durante la época de la gripe, dé a su niño acetaminofeno o ibuprofeno en vez de aspirina.

CUANDO DEBE CONSULTAR CON UN MEDICO

Aun cuando los resfríos no son serios, si estos síntomas se

manifiestan, usted debe consultar con un doctor:

- Una garganta roja
- Drenaje purulento o con pus
- Una fiebre que se mantenga por mas de tres días
- Si se mantiene una ronquera pero los otros síntomas se desvanecen
- Tos prolongada, respiración sibilante o trabajo al respirar

En vez de un resfrío común, los síntomas de su niño pueden señalar problemas con los adenoides, sinus, alergias u otras condiciones.

PREVINIENDO RESFRIOS

Tres sugerencias:

1. Insista en la importancia del lavado de las manos en la casa, y en guarderías u otros ambientes para el cuidado de niños.
2. Use pañuelos y asegúrese de que su niño cubra su boca durante los estornudos. Insista en el uso de pañuelos y no los dedos al cubrir la nariz.
3. Limite el contacto de su niño con la gente que esté estornudando o tosiendo. Si su niño es él que tiene el resfrío, otros padres le agradecerán si usted mantiene a su hijo fuera de la escuela por un día o dos, para limitar la diseminación del virus.

Your child's physician is an excellent source of information about this and other health topics.

This is another in a series of Pediatric Hints brought to you by Children's Healthcare Services. For more information about this topic please contact Children's Family Resource Library, 955-3834.

