



## La Gripe Común

### ¿Qué es y que lo causa?

La gripe común (o infección respiratoria superior) es una infección causada por virus. Hay más de cien distintas clases de virus que causan la gripe. El germen ataca el foro nasal, garganta y a veces los pulmones.

El virus puede ser adquirido mediante contacto directo con una persona con resfriado. La gripe se puede transmitir dando la mano. Aunque la gripe no es adquirida saliendo al frío o mojándose los pies, el catarro común puede empeorar con tal exposición. No es extraño que los niños adquieran de 8 a 10 catarros en los primeros dos años de vida. Los niños que asisten a guardería o escuela pueden encontrarse más dispuestos debido al volumen de niños y la facilidad con la que se transmite los gérmenes en dichos ambientes.

Los recién nacidos con gripe pueden exhibir inquietud o desaliento. Pueden tener fiebre, estornudar, toser o tener nariz con mucosidad.

Los niños de mayor edad frecuentemente se quejan de nariz congestionada, dolor de garganta o tos seca. A medida que la mucosidad nasal espesa, se congestionan en la garganta y el pecho. Los niños mayores pueden correr fiebre, pero esta usualmente no es muy alta.

La infección de oídos es común en niños con resfriados y tos. Los bebés con infección de oídos pueden frotar o halar sus oídos, tener fiebre, inquietud, diarrea y apetito bajo. Los niños mayores pueden quejarse de dolor de oído. Puede que algunos niños no sientan ninguna molestia.

### ¿Se puede prevenir el catarro?

Puede reducir la oportunidad de adquirir o propagar los resfriados cuando:

- se lava las manos frecuentemente, las suyas y de su niño, el alcohol y la gelatina son buenas
- se queda en la casa cuando está enfermo y evite las personas enfermas. Es especialmente importante que mantenga los niños menores de 3 meses de edad lejos de las personas enfermas.

### ¿Cómo se trata la gripe?

“Trate la gripe y durará una semana. No la trate y durará 7 días”.

Antibióticos, como la penicilina, no matan al virus. Hay cosas que puede hacer para que su niño se sienta más cómodo mientras tenga gripe.

- Para el niño infantil, mantenga la nariz clara, especialmente durante las comidas. En la casa, si la mucosidad es espesa y cuando sea necesario, puede utilizar gotas de agua de sal (1/4 de cucharadita de sal mezclada en una taza de agua tibia). Utilizando un gotero medicinal, ponga dos gotas de agua de sal en cada fosa nasal, mientras mantenga la cabeza del bebé hacia atrás. Haga esto antes de alimentarle. Puede utilizar una bomba nasal, encontrada en farmacias, para extraer la mucosidad después de usar las gotas nasales. Luego lávese las manos.
- Recomiende el descanso y limite la actividad física, especialmente cuando el niño(a) se encuentre con fiebre.
- Ofrezcale líquidos claros y prevenga deshidratación, alivie el dolor de garganta y calme la tos.

- Evite fumar en el hogar. El humo del cigarrillo empeora el catarro o lo estimula a ocurrir más a menudo.
- Si su niño(a) tiene fiebre y tiene una edad de por lo menos 6 meses, puede darle acetaminofeno o ibuprofeno. Lea la etiqueta para informarse de la dosis correcta. No le administre esta medicina a un niño que está deshidratado o vomitando.
- Los descongestionantes, antihistamínicos, las medicinas para la tos o gripe se encuentran disponibles sin receta; sin embargo, no se lo provea a un niño menor de 3 años de edad a menos que esté recetada por el proveedor médico. En los niños, algunas de las medicinas pueden causar efectos secundarios desagradables como somnolencia, hiperactividad e inquietud mientras duerme. La mayoría de los catarros correrán su curso entre 7 a diez días con o sin medicinas.
- Las manos deben de ser lavadas con frecuencia, especialmente después de limpiarse la nariz, cubrir la boca cuando tose o destornuda.
- Hay muchos remedios naturales y vitaminas. Ninguna de ellas han probado resultado y el uso de otras (zinc) puede ser dañino.

### **¿Cuándo debo llamar al proveedor médico?**

- Cuando el niño es menor de 3 meses de edad y demuestra signos de enfermedad.
- Cuando el niño es mayor de 3 meses de edad y demuestra respiración silbante con estrechamiento de las fosas nasales con cada inhalación, los labios o uñas toman un color azulado, la mucosidad nasal dura más de diez días, la tos dura más de una semana, demuestra dolor de oído, tiene una temperatura más alta de 102 grados y/o esta excesivamente somnoliento o se encuentra disgustado.
- Cuando no está seguro de los síntomas de su niño o del progreso de la enfermedad.

Para más información comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford al 336-641-7777 o visite la página [www.myguilford.com](http://www.myguilford.com)

