

Cuidado Infantil

y la salud de los niños

HOJA INFORMATIVA PARA PADRES



Enfermedades y el Cuidado Infantil – el Resfrío Común

El resfrío común es causado por diferentes infecciones virales que afectan la nariz, garganta y senos nasales. La mayoría de los resfríos parecen ocurrir durante el invierno. Los niños pueden tener 8-10 resfríos al año. No necesita mantener a un niño resfriado en casa, a no ser que el niño se sienta muy mal y necesite mucha atención. Si el niño se siente lo suficiente bien, puede continuar con sus actividades diarias normales, incluso jugar afuera. Sin embargo, cuando su niño esté resfriado asegúrese que descanse y duerma suficiente.

Prevención de resfríos - que pueden hacer los padres:

- Para reducir el contagio de resfríos, lo más importante es lavarse las manos. Debe lavarse las manos después de:
 - toser, estornudar o limpiarse la nariz
 - estar en contacto directo con alguien que tiene una infección a las vías respiratorias
 - limpiar la nariz de su niño; también lave las manos del niño.
- Enseñe al niño a cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable cuando estornude o tosa, e inmediatamente botar el pañuelo a un basurero cerrado.
- Asegúrese que su niño haya recibido toda la inmunización recomendada. A pesar de que no previene los resfríos, puede ayudar a evitar las complicaciones, como infección bacteriana de los oídos o pulmones.
- Trate de evitar que el niño comparta juguetes con niños afectados por un resfrío, sobre todo si su niño se lleva todo a la boca.
- De ser posible, mantenga a bebés menores de tres meses alejado de personas resfriadas.

¿Es solamente un resfrío?

- Un resfrío no es gripe; los síntomas típicos del resfrío pueden incluir nariz congestionada o que destila, estornudos, tos y un poco de dolor de garganta.
- Algunos niños pueden sentirse inapetentes, tener dolor de cabeza o sentirse más cansados que de costumbre.
- Los resfríos pueden a veces causar fiebre, pero por lo general la fiebre no es muy alta (bajo 38.5°C).
- Por lo general los resfríos duran una semana pero pueden durar hasta dos semanas.

¿O podría ser algo más serio?

- Algunas infecciones virales de las vías respiratorias que causan resfríos comunes en niños mayores y adultos pueden causar enfermedades más serias cuando contagian a infantes y niños menores.
- Una tos fuerte, estar ronco, respirar con dificultad o con un sonido sibilante puede indicar una enfermedad más seria.
- El virus de la influenza (gripe) causa fiebre alta, tos y dolores de cuerpo, afecta más rápidamente que un resfrío y hace sentir muy mal a las personas afectadas. Los niños resfriados generalmente tienen energía para jugar y continuar con su rutina diaria, pero los niños con gripe muy probablemente querrán quedarse en cama.

Si usted tiene una preocupación con respecto a la salud de su niño, busque atención médica.

Esta hoja informativa para Padres se encuentra a disposición en idiomas de la comunidad y se puede bajar de la página web Early Childhood Connections www.ecconnections.com.au

UNA INICIATIVA DE



AUSPICIADO POR UN FONDO DE EDUCACIÓN DE



AUSPICIADO POR EL CONCEJO NACIONAL DE ACREDITACIÓN DE CUIDADO INFANTIL



AUSPICIADO POR EL GOBIERNO DE AUSTRALIA MINISTERIO DE LA FAMILIA, VIVIENDA, SERVICIOS COMUNITARIOS Y ASUNTOS INDÍGENAS