

# Consejos de los médicos de familia para cuidar a los niños con síntomas respiratorios

La mayoría de las enfermedades respiratorias de los niños, incluidos los resfriados, la gripe, el VRS (virus respiratorio sincitial) y el COVID-19, pueden tratarse en casa sin necesidad de recurrir a medicamentos con receta. Sin embargo, en algunos casos, es importante solicitar atención médica.

A continuación, los médicos de familia comparten consejos sobre cómo decidir cuándo solicitar atención para una enfermedad respiratoria y cómo cuidar a tu hijo/a en casa.

## Llama a tu médico de familia si tu hijo/a:

- Tiene fiebre durante 72 horas o más.
- Tiene fiebre que desapareció durante un día o más (sin medicación para la fiebre) y luego volvió a aparecer.
- Está inusualmente irritable y no deja de quejarse, incluso después de tratar la fiebre.
- Tiene dolor de oídos que dura más de 48 horas.
- No come ni bebe. Ten en cuenta que es normal comer y beber menos cuando se está enfermo. Los líquidos son más importantes que los alimentos.
- Tiene necesidades especiales que dificultan su cuidado.

Como padre, madre o tutor, tú eres quien mejor conoce a tu hijo/a. Si crees que necesita la atención de un médico de familia, solicita ayuda.



¿No sabes qué hacer? Health Connect Ontario cuenta con una **herramienta de verificación de síntomas** y la opción de **chatear en directo con un/a enfermero/a**. También puedes **llamar al 811** para hablar con un/a enfermero/a; este servicio está disponible las 24 horas del día.

## Llama al 911 o acude al servicio de urgencias cuando:

- Te preocupa que tu hijo/a pueda estar gravemente enfermo/a.
- Tu bebé, menor de tres meses, tiene fiebre.
- Tu hijo/a tiene dificultades para respirar o respira más rápido de lo normal.
- Te preocupa que tu hijo/a corre riesgo de deshidratación o que esté deshidratado/a.

*Estos son solo algunos ejemplos de cuándo buscar atención de emergencia.* El Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO) ofrece más información para **ayudarte a decidir si tu hijo/a necesita atención de urgencia**.

Para obtener más información específica sobre COVID-19 y los niños, incluidas las complicaciones raras, consulta **Mi hijo tiene COVID. ¿Qué debo saber?** en la serie **Confundido con el COVID**.



## Cuidar a tu hijo/a en casa

- **Fiebre:** Trata la fiebre o el dolor con medicamentos de venta libre, como acetaminofén o ibuprofeno, si tu hijo/a puede tomarlos. Como recordatorio, no se recomienda dar a los/las niño/as aspirina o productos que contienen ácido acetilsalicílico (ASA).



Llama a tu médico de familia o a tu farmacéutico para que te aconseje si tienes dificultades para acceder a los medicamentos sin receta. La información de la Sociedad Canadiense de Pediatría indica **cómo tomar la temperatura de un/a niño/a** y qué hacer si tiene fiebre. El Servicio Nacional de Salud del Reino Unido ha hecho un video sobre cómo **controlar la fiebre en los/las niño/as**.

- **Ojos rojos y secreción:** Estos síntomas casi siempre desaparecen por sí solos, sin necesidad de gotas antibióticas u otros medicamentos. Las compresas calientes y las lágrimas artificiales pueden ayudar a reducir las molestias.
- **Congestión y secreción nasal:** Recurre a aerosoles de enjuague salino, un humidificador o un aspirador nasal.
- **Dolor de oídos:** Si notas que tu hijo/a se tira de la oreja, es posible que le duela el oído. Consulta si el dolor de oídos dura más de 48-72 horas, si hay secreción del oído o si ha tenido más de 2-3 infecciones de oído en el último año.
- **Tos:** Trata la tos con un humidificador o con el vapor de la ducha. Si la tos suena como un ladrillo, el aire fresco del exterior puede ayudar. Si tu hijo/a tiene al menos un año de edad, puedes darle 1-2 cucharaditas de miel por la noche.
- **Líquido:** Asegúrate de que tu hijo/a ingiera suficientes líquidos, como agua, sopas, zumos de frutas o incluso polos. La leche materna o la leche de fórmula es suficiente para los bebés pequeños que no toman otros líquidos.

## Consejos para mantenerse sano y prevenir enfermedades

- Utiliza una mascarilla (y haz que tu hijo/a la utilice) en espacios interiores públicos y concurridos.
- Lávate las manos a menudo y bien; utiliza desinfectante de manos cuando no sea posible lavarse.
- Tose y estornuda en el codo en lugar de en las manos.
- Quédate en casa y mantén a tu hijo/a en casa cuando esté enfermo/a, especialmente en los primeros días, cuando hay más riesgo de contagio.
- Vacúnate contra la gripe y mantén las dosis de COVID-19 al día.



Ontario College of  
Family Physicians

