

# Sorbiendo la Nariz y Estornudos

Información Instructiva  
para Pacientes y Familias



Children's  
Hospital  
Central California 

*Amazing People. Incredible Care.*

## ¿Qué es una infección de las vías respiratorias superiores (URI, por sus siglas en inglés)?

Se le conoce como el “resfriado común”. Si contáramos a toda la gente en los Estados Unidos que tendrá síntomas de resfriado en un solo año, ¡el número podría ser tan alto como *mil millones!*

Una URI es causada por un virus. ¡Hay más de 200 virus de resfriado! Hay unos cuantos virus de resfriado que pueden causar síntomas más graves a bebés y niños más pequeños. Uno de los más comunes es el VSR.

## ¿Qué es el VSR?

VSR significa Virus Sincitial Respiratorio. Es un virus muy común que causa síntomas de resfriado a adultos y niños. Es la causa más frecuente de una infección grave de las vías respiratorias en infantes y niños menores de cuatro años.

El VSR es el virus del que oímos más a menudo en niños que están enfermos durante el invierno. Hay varios otros virus del resfriado como rinovirus, adenovirus, y virus parainfluenza. Aunque hay diversos virus del resfriado, causan mayormente los mismos síntomas en un niño/a.

## ¿Cuándo ocurre la temporada de “resfriados”?

Los resfriados son más comunes de finales de otoño a principios de la primavera pero pueden ocurrir a cualquier tiempo del año.

## ¿Qué tan fácil es “contraer” un resfriado?

Un resfriado es una enfermedad respiratoria que se propaga por contacto con el virus. Si alguien tose o estornuda, el virus puede propagarse por contacto directo. Algunos virus del resfriado pueden vivir por varias horas en superficies como un mostrador o un pañuelo de papel usado. Los resfriados pueden propagarse rápidamente en hogares atestados, guarderías o escuelas. El VSR es un virus tan común

que casi todo niño lo habrá tenido para cuándo tenga tres años de edad.

## ¿Cuáles son los síntomas de un “resfriado común”?

Un niño normalmente comenzará a mostrar síntomas de uno a tres días después de haber estado en contacto con alguien que ha tenido un virus del resfriado. Los síntomas pueden incluir:

- Estar inquieto/a
- Moqueo
- Tosiendo
- Respirando rápido
- Fiebre

## ¿Puede ser grave un resfriado viral?

Sí. A menudo, un resfriado es solamente una infección leve. A veces los síntomas pueden empeorarse rápidamente y pueden llegar a poner la vida en peligro de niños muy pequeños.

Muchas veces, niños que tienen asma, enfermedad cardíaca o fueron prematuros están a un riesgo más alto de necesitar ir al hospital debido a un resfriado.

## ¿Cómo sé si mi niño/a necesita ver al médico?

Usted y el médico o proveedor de cuidados de salud de su niño/a son colaboradores en el cuidado de su niño/a. Llame a su médico de inmediato si su niño/a tiene cualquier problema de respiración. Si no está seguro(a), es mejor llamar.

## ¿Cómo puedo proteger a mi niño(a) del VSR y otros virus del resfriado?

- La mejor manera de prevenir el VSR (o resfriados y muchas otras enfermedades incluyendo la influenza) es lavarse las manos regularmente. Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar a su bebé y pida que los otros hagan lo mismo.

- No comparta alimentos y bebidas.
- Limpie y desinfecte las superficies del hogar rutinariamente.
- Use un pañuelo de papel cuando usted tose o estornuda y lávese las manos después de hacerlo.
- Mantenga a su hijo/a alejado/a de cualquier persona que tiene un resfriado. Esto incluye a otros niños. Recuerde que el VSR es muy común en niños de temprana edad y puede ser fácilmente propagado de un niño a otro.
- ¡Recuerde que el besar a un bebé puede propagar un virus del resfriado o influenza!
- Evite lugares atestados durante las “temporadas de resfriado” o del “VSR”.
- Manténgase saludable al dormir lo suficiente, consumir alimentos saludables y hacer ejercicio.
- No fume cerca de su bebé. El estar expuesto al humo de tabaco puede incrementar el riesgo a una enfermedad viral.

### ¿Puede un adulto contraer el VSR?

¡Sí! Así como con todos los virus del resfriado, cualquier persona puede contraer el VSR – infantes, niños o adultos. En algunos casos un adulto solamente pudiera tener síntomas como dolor de garganta o tos. Aunque puede que el adulto no se sienta enfermo, un niño aún puede contraer un virus del resfriado.

### ¿Puede uno contagiarse con el VSR de nuevo si uno ya lo ha tenido antes?

¡Sí puede! Alguien puede tener un virus del resfriado como el VSR y contraerlo otra vez. Es más probable que una segunda infección no será tan fuerte como la primera.

### ¿Cómo es tratada una infección de resfriado viral?

La mayoría de las veces, las infecciones pueden ser tratadas en casa. Las medicinas para ayudar con la tos, fiebre y otros síntomas pueden ser usadas en un

niño con una infección leve. Consulte con su médico o proveedor de cuidados de salud para averiguar qué clase y cuánto medicamento debe dar.

Si la infección viral es grave, el niño pudiera necesitar ser ingresado al hospital.

### ¿Le darán antibióticos a mi niño/a para el VSR? *No hay cura para el resfriado común.*

Los antibióticos no harán que el VSR u otro virus del resfriado “se mejoren”. Medicinas pueden ser usadas para ayudar a quitar los síntomas pero no harán que el resfriado desaparezca más rápido.

### ¿Debería darle medicamento para la tos a mi niño(a)?

¿Ha notado que Usted ya no puede comprar medicamento para la tos para “bebés” en la tienda? En el otoño de 2007 varias compañías acordaron en parar de hacerlas. ¿Por qué?

En 2005 se supo que tres bebés que fallecieron repentinamente, tenían niveles altos de pseudoefedrina (un medicamento para reducir la congestión nasal), hasta 14 veces la cantidad sugerida para niños de las edades de 2 a 12.

En los siguientes dos años se realizaron más estudios. Estos llevaron a la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) a recomendar **NADA de medicamentos sin receta para la tos y resfriados para bebés y niños menores de dos años de edad. La FDA también desaconseja con insistencia de usarla para niños de 2 a 6 años de edad.**

Debido a que una tos puede significar diferentes cosas, los padres deberían hablar de la tos de su niño(a) con su proveedor de cuidado de salud. Si una tos no es grave, los fluidos y un humidificador en la habitación del niño(a) pueden ayudar a calmar la tos.

Esta información solo cubre los factores básicos sobre el VSR y otras infecciones virales de resfriado. Asegúrese de hablar con su médico o proveedor de cuidado de salud sobre todas las necesidades de su bebé o su niño(a).

Cada año el Hospital de Niños California Central tiene un aumento en el número de pacientes tratados por enfermedades virales de las vías respiratorias en el otoño. Algunos de estos virus pueden causar complicaciones severas en niños que pueden ya tener otros problemas de salud. Es necesario restringir las visitas al hospital durante los meses pico de “temporada de resfríos”. Desde mediados de diciembre hasta finales de marzo (las fechas exactas pueden variar), a niños de 12 años de edad y menores no se les permite visitar el hospital en áreas de cuidado a pacientes. Lamentamos cualquier molestia que esto pueda causar. Sin embargo, esta medida es necesaria para proteger la salud de su familia, el personal y el bienestar de los niños hospitalizados.

**Si no tiene un médico para su niño/a,  
llame al Servicio de Remisión  
Pediátrico del Hospital de Niños.  
559-353-7349,  
de lunes a viernes,  
de 8 a.m. a 5 p.m.**

Children's  
Hospital  
Central California 

*Amazing People. Incredible Care.*

9300 Valley Children's Place  
Madera, CA 93636-8762  
T: 559.353.3000  
www.childrenscentralcal.org