

# Resfriado y Gripe

La mayoría de los bebés tendrán entre 8-10 resfriados antes de cumplir los dos años.

A continuación se detallan algunas formas de ayudar a tu hijo(a) a sentirse mejor. Habla con el médico de tu hijo(a) si tienes alguna duda o inquietud.



## Descongestiona una nariz tapada

- Coloca un humidificador con vapor frío cerca de la cama de tu hijo(a).
- Usa gotas o spray nasal salino (agua salada).
- En el caso de un bebé: aspira la mucosidad con una perilla de goma después de usar las gotas o el aerosol nasal.



## Previene la deshidratación

- Si el cuerpo no recibe la cantidad necesaria de líquidos, puede quedar demasiado seco o "deshidratado." Haz que tu hijo(a) beba mucha agua y otros líquidos para mantenerse saludable.
- Si no puede o no quiere beber, intenta darle paletas heladas.
- En el caso de un bebé, ofrécele más fórmula o leche materna durante el día; continúe amamantando incluso si tienes un resfriado, para pasarle las defensas naturales de tu cuerpo contra los gérmenes.



## Alivia la tos y el dolor de garganta

- La sopa de pollo u otros líquidos calientes pueden aliviar el dolor de garganta.
- Trata de darle miel para la tos si tu hijo(a) tiene más de 1 año.



## Prueba con medicamentos para el dolor y la fiebre

- El TYLENOL® para Bebés y el TYLENOL® para Niños alivia el dolor y la fiebre y es suave para el estómago de tu hijo(a).
- El MOTRIN® para Bebés y el MOTRIN® para Niños. tiene un efecto más rápido y dura hasta 8 horas, de modo que puede ser una buena elección cuando tu hijo(a) necesita un alivio que dure toda la noche.



¿Es un resfriado o una gripe?

### SIGNOS TÍPICOS DE UN RESFRIADO:

- Dolor de garganta
- Fiebre al inicio de la enfermedad, o sin fiebre
- Goteo o congestión nasal
- Al principio el moco es transparente pero cambia a gris; también puede ser amarillo o verde
- A veces: tos y voz ronca
- Estornudos y ojos llorosos

### SIGNOS TÍPICOS DE LA GRIPE:

- Puede parecer un resfriado fuerte, pero avanza más rápidamente
- Fiebre con goteo nasal, dolor de garganta y tos intensa
- Dolor muscular, dolor de cabeza y escalofríos
- Náuseas y diarrea

**En general es una buena idea aplicar la vacuna antigripal a todos los niños mayores de 6 meses; consulta con el médico de tu hijo(a) para recibir más información.**