

Cómo cuidar a sus niños durante la temporada de virus

Por lo general, los virus, en particular los resfríos, la gripe, el VRS y el COVID-19, pueden controlarse en el hogar con medicamentos de venta libre. Esta guía le será útil para cuidar a sus niños enfermos y para saber cuándo debería buscar ayuda médica.

CUÁNDO Y DÓNDE BUSCAR AYUDA

Llame al 911 o diríjase al Departamento de Emergencias si:

- Le preocupa que su niño esté enfermo de gravedad.
- Su niño menor de dos meses de edad tiene fiebre.
- Su niño tiene dificultad para respirar, como ser hundimiento entre las costillas, sobre el esternón o ensanchamiento de las fosas nasales.
- Le preocupa que su niño pueda estar deshidratado (se rehúsa a tomar líquido, no orina por 8 horas o más, o menos tiempo si se trata de bebés).
- Su niño no responde o reacciona menos, si está muy adormecido o tiene dificultad para despertarse o si no se comporta como siempre.



Diríjase a su médico de familia o a una clínica ambulatoria si:

- La fiebre aún perdura después de dos días.
- La tos es persistente y no parece disminuir.
- La fiebre desaparece por un día o más (sin medicamentos) y luego reaparece dentro de las 24-48 horas.
- El dolor de oídos aún perdura después de dos días.

Opciones comunitarias para la atención médica:

Clínica de Cuidados Pediátricos de Mississauga (Mississauga Paediatric Care Clinic): Turnos disponibles para niños de 6 meses a 17 años de edad. Reserve su turno online en summervillefht.com

Médicos de familia, clínicas ambulatorias o atención virtual: Visite centralwesthealthline.ca o mississaugahaltonhealthline.ca

Health811: Comuníquese de forma gratuita, durante el día o la noche, con personal de enfermería debidamente licenciado para poder obtener información sobre su salud de manera segura y confidencial. Marque 811 o visite Health811.ontario.ca

Clínica de Atención Urgente en el Centro de Salud Queensway: abierta a diario, de 3 p.m. a 9 p.m., para brindar atención ante enfermedades y lesiones que no pongan en riesgo la vida.

Cómo cuidar a su niño enfermo

- **Fiebre:** Trate la fiebre o el dolor con medicamentos de venta libre, como ser Tylenol (acetaminofeno) o Advil (ibuprofeno), tal como lo indica el prospecto.
- **Nariz congestionada:** Intente usar gotas salinas o espray nasal, un humidificador o un aspirador nasal (si se trata de bebés).
- **Tos:** Alivie la tos al usar un humidificador o con el vapor de la ducha. En caso de ser una tos tipo perruna, el aire exterior fresco puede ser de ayuda. No se recomienda el uso de medicamentos para la tos en niños menores de seis años de edad. Si su niño tiene más de un año, 1 o 2 cucharaditas de miel podrían aliviar la tos. Nunca se recomienda la miel para los niños menores de 12 meses porque hay riesgo de botulismo.
- **Líquidos:** Asegúrese de que su niño beba mucho líquido. La leche materna o la fórmula infantil son suficientes para los bebés. Para los niños, hay buenas opciones aparte del agua, como ser: paletas o popsicles, sopas y Pedialyte. Si el niño no quiere beber líquidos, puede darle sorbitos con una cucharita o con una jeringa cada 5 a 10 minutos.

Cómo prevenir enfermedades:

- Use barbijos o cubrebocas en los espacios interiores abarrotados de gente.
- Lávese las manos seguido con agua y jabón; de no ser posible, use desinfectante para manos.
- Quédese en casa cuando esté enfermo o si no puede usar un cubrebocas.
- Tosa y estornude en la parte interior del codo.
- Hágase colocar las vacunas de la gripe y del COVID.

FIEBRE:

¿Qué es la fiebre?

La fiebre puede ser un indicativo de que el cuerpo está atacando una infección. Es común en los niños pequeños y saludables. Por lo general, la fiebre no es peligrosa y puede controlarse en el hogar. Una fiebre alta no significa que el niño esté más enfermo. Un niño que parece estar bien; pero tiene fiebre alta no es para preocuparse tanto como un niño que tiene fiebre moderada; pero parece no estar bien y tiene menor reacción o respuesta.

Hablamos de fiebre cuando la temperatura es de 38°C (100,4°F) o más.

| Edad | Método recomendado | Alternativo |
|--------------------------------|--|--------------------------|
| Recién nacido a 2 años de edad | Método más preciso: rectal (en el ano) | Alternativo: axila |
| 2 a 5 años de edad | Método más preciso: rectal | Alternativo: oído, axila |
| Mayor de 5 años de edad | Método más preciso: boca | Alternativo: oído, axila |

Los termómetros digitales simples son los mejores para medir la temperatura rectal, axilar o bucal. Los termómetros de oído no son precisos para medir la fiebre en niños muy pequeños. No use los termómetros de frente o tipo chupete porque no son confiables para ninguna edad.

Cómo controlar la fiebre

- La vestimenta debe ser ligera o debe ponerle solo una capa de ropa.
- Ofrézcale abundantes líquidos.
- Evite los baños con esponja. No ayudarán a que baje la fiebre y pueden enfriar la piel del niño, provocando que se sienta más incómodo.
- Ofrézcale medicamentos como ser acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil/Motrin). Estos se pueden tomar juntos o con separación de algunas horas entre sí, de ser necesario. No use ASA (aspirina) para controlar la fiebre. Las marcas genéricas de medicamentos funcionan tan bien como las marcas comerciales.
- Para niños de 3 a 6 meses de edad, solo use acetaminofeno. Los niños de más de 6 meses de edad pueden tomar acetaminofeno o ibuprofeno. Estos pueden rotarse tanto como sea necesario.



¿No puede obtener medicamentos para niños o no sabe qué dosis usar?

Visite thp.ca/emergency o escanee el código QR para obtener más información, como ser: cuadros con las dosis e imágenes para determinar si su niño necesita cuidados urgentes.



Ofrecemos servicios de traducción en más de 240 idiomas. Comuníquese con su prestador de servicios médicos.

امسحي للحصول على الترجمة باللغة العربية
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
اردو میں ترجمہ کے لئے اسکین کریں



Balayez pour traduction en français

扫码查看中文翻译