



Fuente CIUSSS MCQ

El resfriado común en bebés o niños

El resfriado común en los niños está causado por un virus. En promedio, los niños se resfrían entre 5 y 6 veces al año, y a veces más si van a la guardería. El resfriado común es una infección de las vías respiratorias superiores que debería terminar en 10-14 días.

No confunda el resfriado común con la gripe, que se caracteriza por fiebre alta, tos, dolor de cabeza, fatiga, dolores, náuseas, vómitos, dolor de estómago, diarrea y dolor de garganta.

Posibles síntomas del resfriado común:

- Secreción nasal.
- Congestión nasal (*ver ficha Higiene nasal*).
- Estornudos.
- Fiebre leve superior a 38,0 °C (100,4 °F):
(*La toma de temperatura rectal sigue siendo la más fiable*).
- Ligero dolor de garganta.
- Irritabilidad o llanto.
- Disminución del hambre.

¿Cómo prevenirlo?

- Vacune a su hijo según el calendario.
- Lave las manos de su hijo con frecuencia o anímele a hacerlo después de sonarse la nariz o tocarse la cara, antes de comer o beber.
- Promueva un entorno sin humo para su hijo.
- Evite acudir a reuniones multitudinarias con su recién nacido cuando no sea imprescindible.

¿Qué hacer para aliviar los síntomas?

- Mantenga el nivel de humedad de la casa entre el 40% y el 50%.
- Deje que su hijo descanse.
- Ofrezcale algo de beber, con frecuencia y en pequeñas cantidades (por ejemplo, agua o leche).
- Anime a su hijo a sonarse la nariz con frecuencia, si él es capaz de hacerlo.
- Limpie la nariz del bebé o del niño (higiene nasal) con una solución (al menos 4 veces al día e incluso más si es necesario en el caso de los bebés). (*Ver ficha Higiene nasal*)
- Hágalo antes de comer o beber, antes de los periodos de descanso y antes de acostarse.
- Utilice paracetamol o ibuprofeno para reducir la fiebre y el dolor. Puede dar paracetamol a su hijo si tiene más de 3 meses. Siga la posología, la cantidad y el intervalo de dosificación recomendados en la etiqueta del producto, según el peso de su hijo. Evite dar ibuprofeno a su hijo si es menor de 6 meses o no puede hidratarse.
- En caso de duda, consulte a su farmacéutico o a Info-Santé en el 811.

¡Advertencia

- Evite los antitusígenos si su hijo es menor de 6 años.
- Evite los descongestionantes y los antihistamínicos, que no se consideran eficaces para los resfriados.

- Nunca administre ácido acetilsalicílico o AAS a un niño o adolescente.

¿Por qué no se recomiendan los antibióticos para el resfriado común?

- Los resfriados están causados por virus.
- Los antibióticos no sirven para tratar los virus.
- Los tratamientos alternativos descritos en la sección *¿Qué hacer con los síntomas?* pueden ser suficientes.
- Tomar antibióticos puede causar efectos secundarios y contribuir al desarrollo de resistencia a los antibióticos.

Consulte a su médico si:

- Los síntomas de su hijo han durado al menos 14 días sin mejorar.

- Su hijo se niega a comer y beber.
- Los síntomas de su hijo habían mejorado, pero reaparecen o empeoran.
- Su hijo tiene salivación excesiva o dificultad para tragar.
- Presenta tos persistente con aumento de secreciones.

¿Cuándo acudir **RÁPIDAMENTE** a urgencias?

- Si su hijo es menor de 3 meses y tiene fiebre de más de 38 °C (100,4 °F) por vía rectal.
- Si su hijo tiene mucha dificultad para respirar (dificultad respiratoria).
- Si el comportamiento del niño es inusual (llanto excesivo, amorfo, difícil de despertar, irritable, agitado, etc.)



Para más información

- [Hojas informativas y vídeos: ciusssmcq.ca/health-advice/you-are-ill/](https://ciusssmcq.ca/health-advice/you-are-ill/)
- [INSPQ: resfriado y gripe](#)
- [Infecciones de las vías respiratorias altas: cuadro del Centro Hospitalario Universitario Sainte-Justine](#)

Datos de contacto de las clínicas médicas

- [Página web del CIUSSS MCQ: información de contacto de las instalaciones](#)

¿A quién consultar?

- Su farmacéutico
- Info-Santé 811 disponible en todo momento: 24 horas al día, 7 días a la semana
- Su médico de familia en su GMF o clínica médica
- Si no tiene médico: 1-844-313-2029, opción 1. Abierto de 8:00 am a 8:00 pm de lunes a viernes y de 8:00 am a 4:00 pm los sábados, domingos y festivos. *Tenga en cuenta que el contenido de este documento no sustituye*
- Clínicas sin citas
- El servicio de urgencias más cercano a su residencia (Véase la información anterior *¿Cuándo acudir*)

OU-22-451
2021-11

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec



www.ciusssmcq.ca