

QUE PUEDO HACER CUANDO MI HIJO O HIJA MENOR DE 6 AÑOS TIENE UNA GRIPE/RESFRIADO/MONGA?

- **Evite deshidratación.** Asegure que su hijo/a tome bastantes líquidos. Productos que contienen electrolitos como Pedialyte, son buenos si su hijo/a no esta comiendo bien.
- **Succione suavemente la nariz de su bebe.** Si su bebe tiene dificultad en respirar por la nariz, usted puede descongestionarla con una bomba nasal. Se puede limpiar la nariz suavemente con esta bomba nasal antes de amamantar o darle el pecho a su bebe. Usted puede comprar esta bombas nasal en cualquier farmacia.
 - Si su bebe tiene moco espeso, usted puede poner agua salada en la nariz de su bebe hasta cinco (5) veces por día. Para hacer agua salada para este propósito mezcle ¼ de una cucharita de sal con una taza (8 onzas) de agua calida. Use un gotero de ojos limpio y ponga 2 gotas en un hueco nasal y suavemente aspire (saque) las gotas con la bomba nasal. Espere unos minutos hasta poner gotas en el otro hueco nasal.
- **Considere medicamentos para fiebre.** Una fiebre se considera una temperatura sobre 99.5° (temperatura de axila) o sobre 100.5° (temperatura retal). Si su hijo/a tiene una fiebre:
 - Hable con su pediatra o enfermera antes de dar medicamentos con acetaminophen (como Tylenol) o ibuprofeno (como Advil o Motrin).
- **Observe Cualquier Señal de Aviso.** Contacte su doctor o enfermera si su hijo/a empieza a respirar mas rápido o con mas dificultad; si tiene respiración sibilante jadeante; la frecuencia de pañales mojados disminuye de lo normal; se siente muy molesto/a o inquieto/a; si esta mas cansado/a de lo normal; tiene dolor de oído, ronchas, fiebre persistente; tiene menos de 3 meses de nacimiento o si sigue mal por mas de diez días. Llame a su doctor o enfermera si tiene alguna preocupación.
- **Use un humidificador si el aire en su casa esta seca.** Siempre mantengan el humidificador limpio y seco para prevenir moho y bacteria.
- **Disminuya la transmisión de la Gripe.** La mejor manera de disminuir la transmisión de la gripe en su hogar es lavarse las manos regularmente con jabón y agua.

American Academy of Pediatrics. Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. Bantam, 1998.

Centers for Disease Control and Prevention. Antibiotic Resistance. Available online at

<http://www.cdc.gov/drugresistance/community/index.html>.

Hayden GF, Hendley JO, Pappas DE. Treating colds: Keep it simple. *Contemporary Pediatrics* (2006).

Kemper KJ. The Holistic Pediatrician. New York: Bantam, 1996.

Middleton DB. An approach to pediatric upper respiratory infections. *American Family Physician* (1991), 46S-47S.