

Lo que los proveedores de cuidado infantil deberían saber sobre...

# Resfriado Común (Infección De Vías Respiratorias Superiores)



## ¿Qué es?

El resfriado común es una leve infección del sistema de vías respiratorias superiores (nariz, garganta, oídos y ojos) causada por más de 100 tipos diferentes de virus. El más común de todos es el rinovirus (virus de la nariz).

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas del resfriado son nariz taponada o con secreciones líquidas, dolor de garganta, tos o estornudos, ojos llorosos, escalofríos y fiebre. “La gripe” también la causa un virus (influenza A o B) y sus síntomas son fiebre alta, escalofríos, congestión, tos y dolor de músculos. La mayoría de las personas con gripe se sienten demasiado enfermas para asistir al centro de cuidado infantil.

Normalmente, una nariz con secreciones líquidas se debe a un resfriado pero también se puede deber a alergias. En el caso del resfriado, la secreción nasal pasa de ser muy acuosa y transparente al principio (la fase más contagiosa) a ser densa y de color amarillento o verdoso a medida que el resfriado se desarrolla. La secreción verdosa no es tan contagiosa pero se convierte en un problema para el niño si dura más de 10 ó 14 días. Si va acompañada de fiebre o dolor de cabeza, puede ser una señal de que se tiene una infección de senos paranasales (sinusitis), la cual necesitará tratamiento médico. Una tos acompañada de respiración silbante o dificultad para respirar requiere atención médica.

## ¿Quién se contagia y cómo?

Los niños pequeños generalmente se resfrían muchas veces al año y más aún los que tienen hermanos pequeños o acuden a un centro de cuidado infantil. Los resfriados y la gripe son muy contagiosos. Se contagian tocando las secreciones de la nariz o de la boca, tosiendo o estornudando, besando en los labios, compartiendo alimentos o cubiertos, y estando en habitaciones concurridas, mal ventiladas y sobrecalentadas.

La concentración del virus generalmente es más alta y más contagiosa dos o tres días antes de la aparición de los síntomas. El virus continúa estando presente en las secreciones de las vías respiratorias entre tres y cinco

días después de la aparición de los síntomas. Como resultado, los niños y el personal infectados empiezan a propagar el virus antes de sentirse enfermos. De hecho, tanto niños como adultos a menudo tienen leves resfriados que pueden pasar inadvertidos pero que, aún así, siguen siendo contagiosos.

## ¿Qué normas de exclusión se deberían seguir con esta enfermedad?

Los niños y el personal del centro pueden seguir asistiendo si no se encuentran muy mal y el programa no necesita proporcionarles un cuidado o atención especial.

## ¿Cómo se puede prevenir el contagio?

- Asegúrese que todos los niños y el personal usen buenas prácticas de lavado de manos.
- Limpie la nariz con pañuelos desechables limpios, deséchelos adecuadamente y lávese las manos.
- No permita que se compartan alimentos, botellas o cepillos de dientes.
- No dé besos a los niños en los labios.
- Abra las ventanas y fomente mucha actividad al aire libre.
- Enseñe a los niños a toser en su codo y lejos de otros.
- Mantenga el entorno limpio.
- Limite el contacto físico entre niños resfriados y bebés.