

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.