



## INFECCIONES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

### ¿QUÉ ES?

Las infecciones del aparato respiratorio son frecuentes en invierno, y en su mayoría son víricas y banales. Hay 2 tipos (aunque los 2 están relacionados):

- Infecciones de las vías respiratorias superiores = **resfriados, rinofaringitis.**
- Infecciones de las vías respiratorias bajas = **bronquitis, bronquiolitis.**

Síntomas : congestión y/o secreción nasal, tos, dolor y enrojecimiento de garganta, fiebre variable, a veces conjuntivitis u otitis asociadas.

### ¿QUÉ TRATAMIENTO UTILIZAR EN CASA?

#### Nariz taponada, goteo nasal



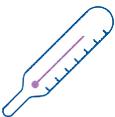
- **Cuidados nasales frecuentes con suero fisiológico (6-8x/día).**
- Sonarse frecuentemente en cuanto el niño sea capaz.
- Aerosoles salinos : suelen ser poco eficaces, priorizar los cuidados nasales.
- Deben evitarse los vasoconstrictores nasales (Nesivine) (salvo prescripción médica).

#### Tos



- Nada en la medida de lo posible, ya que la tos es un mecanismo de defensa y permite evacuar las secreciones.
- Elevar la cabeza al acostarse para favorecer la respiración.
- Evitar el jarabe antes de los 6 años (salvo prescripción médica).

#### Fiebre



- Medidas físicas.
- Jarabe de paracetamol en caso de malestar.

*Para más información, consulte la hoja informativa « Fiebre ».*



### Hidratación y dieta

- Comidas fraccionadas (pequeñas cantidades con frecuencia).



### ¿CUÁNDO CONSULTAR UN MÉDICO?\*

- Estado general preocupante (deprimido, ya no juega, somnoliento, irritable, quejumbroso).
- Dificultad para respirar: hundimiento de las costillas, respiración rápida o ruidosa, apnea.
- Piel pálida, gris o moteada.
- Se niega a beber o deja de orinar.
- Come menos de la mitad de lo habitual.
- Vómitos (no confundir con regurgitación al toser) o diarrea.
- Niño/a de menos de 8 semanas, prematuro o con una enfermedad subyacente.
- Fiebre durante más de 72 horas.



### ¿QUÉ PRECAUCIONES TOMAR?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Tire el pañuelo inmediatamente después de usarlo.
- Toser/estornudar en un pañuelo o en el codo.
- Limpiar las superficies sucias (objetos, juguetes, peluches, etc.).
- Evitar el contacto con otros niños enfermos.
- Evitar el tabaquismo pasivo.



**Policlínica SANICUR: 968 000 718**



\*lista no exhaustiva