



Gripa al acecho en Cali: guía para cuidar a sus niños

El resfriado y la gripe son dos enfermedades que aumentan por estas temporadas, debido a los cambios climáticos. A continuación le presentamos algunas medidas de prevención y manejo, sobre todo con los más pequeños.

Son la causa más frecuente de consulta pediátrica. Y también una de las razones por las que los servicios de Urgencias permanecen congestionados.

De hecho, los problemas respiratorios, en especial la gripe y el resfriado común, abundan por esta temporada de cambios climáticos, afectando principalmente a los niños entre 0 y 5 años.

El problema, en opinión de los especialistas, es que muchas veces estos cuadros, que son tan sencillos de manejar, terminan complicándose y causando males peores, por falta de conocimiento de los padres de familia.

Por eso, los especialistas hacen una serie de recomendaciones al respecto para que los progenitores se conviertan en los mejores protectores y enfermeros de sus hijos. Tome nota.

Aprenda a reconocerlas

Tal como lo aclara Gustavo Adolfo Ordóñez, pediatra neumólogo del Centro Médico Imbanaco, CMI y docente de las universidades del Valle y Libre, “el resfriado o rinofaringitis aguda es producido por cerca de una docena de virus, mientras la gripe es causada por el virus de la influenza únicamente”.

Pero ambas se comportan de igual manera y tienen el mismo tratamiento.

“Se manifiestan con tos, fiebre, malestar, dolor de garganta y mocos. Al comienzo, en los primeros cuatro o cinco días las mucosidades son claras y fluidas y la tos, seca. Y a los cuatro o cinco días, se tornan espesas, amarillas, verdosas y la tos ya tiene flema, lo que tarda unos siete días más.

Es por eso, que normalmente un cuadro de resfriado o gripe suele tener una duración de unas dos semanas”, aclara el doctor Ordóñez.

La sintomatología, según John Jairo Gómez, pediatra neonatólogo, del Centro Médico Imbanaco, puede comenzar a manifestarse unas horas o hasta cinco días después de haber estado en contacto con el virus, lo que se conoce como periodo de incubación.



Cómo se complican

Aunque nadie se muere de resfriado o gripe, la proliferación de moco que se produce en estos estados hace que las bacterias encuentren allí un terreno propicio para crecer. Es entonces cuando pueden presentarse estos males:

- Bronquitis severas (bronquiolitis), es decir inflamación de los bronquios que conectan la tráquea a los pulmones, por lo que entra menos aire a los pulmones y también sale menos. Lo más característico de la bronquitis es la tos con flema.
- Otitis, en este caso se inflama o infecta el conducto auditivo externo o el oído medio, hay llanto o irritabilidad y fiebre.
- Sinusitis que según el doctor John Jairo Gómez, no son tan sintomáticas como las de los adultos, sino que se puede sospechar de ellas por la presencia de moco verde constante, tos con expectoración o mal aliento. Se trata con antibióticos por 7 a 10 días.
- Neumonías, que sí pueden llevar a la muerte. Cursan con dificultad respiratoria, tos persistente con secreción y fiebre. En este caso está indicada una radiografía de tórax.
- Cuando compromete los pulmones, Gómez anota que exige hospitalización, suministro de oxígeno o remisión a Cuidados Intensivos.

Cómo prevenirlas

- Mantenga el ambiente limpio y aireado en casa. Esto significa libre de pelos, plumas, polvo, humo de tabaco y olores fuertes, los cuales irritan los bronquios.
- Lave las manos del menor constantemente. Según Jenny Jurado, Jefe de Pediatría de la Fundación Neumológica Colombiana, esta medida es considerada como la más eficaz para evitar cualquier tipo de infección y para prevenir el contagio de virus. "Si en algún momento no tiene acceso a agua y jabón, utilice gel antibacterial o alcohol glicerinado", agrega.
- No los exponga a cambios fuertes de temperatura. "Si no puede evitarlo, al menos procure que usen la ropa adecuada para cada clima y ante las temperaturas muy bajas cubra la nariz y la boca del menor con un tapabocas", explica Jurado.
- Cumpla con el esquema de vacunación. "A partir del sexto mes de vida vacune a sus hijos contra la influenza, que es uno de los tipos de virus más agresivos.



Asimismo, a los 2, 4, 6 y 15 meses es necesaria la vacuna contra el neumococo para evitar que la gripe o el resfriado se compliquen”, explica Ordóñez.

- Evite el contacto con enfermos. Según el doctor Gómez, es preciso evitar el contacto con multitudes o con personas que se sospeche tengan una enfermedad respiratoria. En caso que su niño la sufra, lo mejor para que no contagie a los demás es el uso de tapabocas.
- Evite las piscinas. Si su hijo presenta algún cuadro infeccioso debe evitar las piscinas, ya que tal como lo explica Jurado, al nadar las secreciones entran en contacto con el agua, produciéndose el contagio.

Cómo manejarlas

- No les dé a sus pequeños antigripales o antihistamínicos. Así lo recomienda el doctor Ordóñez, quien es enfático en que al darles estos medicamentos “en lugar de disminuir la congestión, lo único que conseguirá será hacer que el moco se espese más, aumentando la obstrucción, lo que expone a sobreinfectarse con bacterias, causando complicaciones como la otitis, la sinusitis y la neumonía”.
- Sumínístreles solamente acetaminofén, cada cuatro a seis horas, durante tres a cinco días.
- Tampoco les suministre jarabes expectorantes. Muchos de ellos elaborados a base de sustancias naturales o plantas como propóleo o amapola. Si bien, estos productos se comercializan con la idea que sacan la flema, lo cierto es que lo que sí hacen es estimular las glándulas productoras de moco para que produzcan más.
- “Cúidese además de darles remedios caseros a base de mantequilla, miel o infundia de gallina”, agrega el doctor Gómez.
- Olvide las inhalaciones, vaporizaciones y saumerios. “Lejos de causar un beneficio, estos métodos en los que normalmente se usa alcanfor, específico, hipoclorito, trementina o eucalypto, solo terminan por irritar más los bronquios”, advierte el doctor Ordóñez.
- Déles baños de agua tibia. Pero deben ser baños cortos para que ayuden a controlar la fiebre.

Amigdalitis, otro mal común

Producida por virus o bacterias, genera dolor de garganta y fiebre alta. Las amígdalas se ven con una especie de membranas blancas.



Sala de Prensa

“En los más niños más pequeños suele ser viral y no tiene un tratamiento específico. Pero en los niños entre 4 y 5 años (la más común) es bacteriana, por lo que se maneja con antibióticos durante siete a diez días. Por eso, buscar ayuda en la farmacia o automedicarlos no es una buena idea”, advierte John Jairo Gómez.

Diario El País, 27 de Enero de 2017. Página E1