

Los resfriados son muy comunes en bebés y en general no conllevan trastornos graves. La mayoría de los bebés sufren de 8 a 10 resfriados antes de los 2 años.

Generalmente, los síntomas del resfriado como congestión nasal, tos, estornudos y fiebre baja desaparecen por sí solos en 7 ó 10 días. En la mayoría de los casos, darle a tu bebé mimos y cuidados será suficiente. Los siguientes consejos pueden ayudar a que hasta los bebés más pequeños se sientan mejor:

Para descongestionar la nariz tapada:

Usa gotas nasales de solución salina (agua salada) y una pera de aspiración antes de las comidas y de irse a dormir. Sólo coloca dos gotas en cada fosa nasal del bebé, saca el aire de la pera de aspiración y luego coloca con cuidado la punta en la fosa nasal. Suavemente, deja que el aire entre de nuevo en la pera de aspiración para extraer la mucosidad. Esto es más efectivo en bebés menores de 6 meses. Si más adelante, tu bebé ya no deja que uses la pera, usa sólo las gotas nasales para ayudar a diluir la mucosidad.

Para aliviar el malestar causado por la fiebre moderada (38°C):

Consulta a tu pediatra sobre qué medicamentos son apropiados para tu bebé.

Asegúrate de que tu bebé tome suficiente líquido:

Ofrécele más líquidos (como leche o fórmula) a lo largo del día. La congestión nasal puede dificultarle beber mucho de una vez y debes mantenerlo hidratado.

Si tu bebé tiene 3 meses o menos, llama al pediatra inmediatamente.

A esa edad, los síntomas del resfriado pueden ser engañosos y rápidamente puede derivar en problemas más serios como dificultad para respirar. Tu pediatra examinará al bebé para asegurarse de que se trata de un resfriado común.

Si tu bebé tiene más de 3 meses, llama al médico inmediatamente si:

- Tiene dificultad para respirar, presenta respiración acelerada, las fosas nasales se ensanchan con cada respiración, los labios y uñas se tornan azules.
- Tiene más de 38°C de fiebre.
- Se muestra excepcionalmente cansado o de mal humor.
- No actúa como normalmente lo hace.

Otras medidas que debes considerar:

- Mantén a tu bebé alejado de cualquier persona que tenga síntomas evidentes de resfriado.
- Todos deben lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar al bebé.
- En lo posible mantén al bebé alejado de lugares muy concurridos como el transporte público, restaurantes y zonas comerciales.
- Amamanta a tu bebé, incluso cuando estés resfriada, para pasarle tus propios anticuerpos para prevenir que el virus lo afecte.

