

# Guía de Salud para el Invierno para los Niños

El invierno puede ser una época mágica para los niños, pero también significa un aumento de enfermedades que pueden afectar su salud y bienestar. Desde infecciones respiratorias como el virus sincitial respiratorio (VSR) hasta el resfriado común y la gripe, es fundamental saber cómo proteger a los niños durante los meses más fríos.

## Enfermedades Comunes en el Invierno

### Virus Sincitial Respiratorio (VSR)

El virus sincitial respiratorio (VSR) es un virus altamente contagioso que afecta el sistema respiratorio y es especialmente peligroso para los bebés y los niños pequeños. Puede causar síntomas leves similares a los de un resfriado, pero también puede provocar enfermedades graves como bronquiolitis y neumonía.

Síntomas para tener en cuenta: secreción nasal, tos, fiebre, jadeo o dificultad para respirar

### Gripe (Influenza)

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza.

Suele ser más grave que un resfriado y puede provocar complicaciones como la neumonía.

Síntomas para tener en cuenta: fiebre alta, dolores musculares, fatiga, tos, dolor de garganta.

### El Resfriado Común

Los resfriados son causados por una variedad de virus, con mayor frecuencia los rinovirus. Si bien generalmente son leves, pueden hacer que los niños se sientan muy mal.

Síntomas para tener en cuenta: secreción o congestión nasal, estornudos, fiebre leve, dolor de garganta

### Faringitis Estreptocócica

Causada por la bacteria streptococcus pyogenes, la faringitis estreptocócica es una infección dolorosa de la garganta que requiere tratamiento con antibióticos.

Síntomas para tener en cuenta: dolor de garganta intenso, fiebre, ganglios linfáticos inflamados, manchas blancas en las amígdalas

### Infecciones de oídos

Las infecciones de oído son comunes en los niños, especialmente después de un resfriado o gripe, debido a la acumulación de líquido en el conducto auditivo.

Síntomas para tener en cuenta: dolor de oído, tirones en las orejas, dificultad para oír, fiebre

Source: [avancecare.com](http://avancecare.com)

## Cómo Prevenir Enfermedades durante el Invierno

### Lavarse las Manos

Enseñe a los niños a lavarse las manos con frecuencia y a fondo, especialmente después de toser, estornudar o tocar superficies de uso común.

### Hábitos Adecuados al Toser y Estornudar

Enseñe a su hijo a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo o con el codo al toser o estornudar.

### Estilo de Vida Saludable

Sueño adecuado: Asegúrese de que su niño descance lo suficiente para mantener su sistema inmunológico fuerte.

Dieta nutritiva: Proporcione una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.

Actividad física: Mantenga a su niño activo incluso en invierno con juegos en interiores o actividades al aire libre bien abrigado.

### Evite el Contacto con Personas Enfermas

Si alguien en su hogar está enfermo, limite el contacto y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como las manijas de las puertas, los juguetes y los mostradores.

### Atención a la Temperatura

Vista a su niño con varias capas de ropa para protegerlo del frío. No olvide el gorro, los guantes y la bufanda al salir a la calle.

## Cuándo Ver a un Doctor

Dificultad para respirar: Jadeo, respiración rápida o uso de los músculos del pecho para respirar.

Fiebre alta: Fiebre superior a 102 °F que no mejora con medicamentos.

Tos persistente: Tos que dura más de 10 días o que empeora con el tiempo.

Deshidratación: Disminución de producción de orina, sequedad de boca u ojos hundidos.

Letargo o falta de respuesta: Fatiga extrema o dificultad para despertarse.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)