

Control y Prevención de Enfermedades Comunes en los Niños Pequeños

Síntomas comunes de enfermedades respiratorias contagiosas:

- Emisión nasal (mocos transparentes, amarillos, y/o verdes)
- Tos (seca y/o con flema)
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Inflamación de amígdalas
- Congestión y/o dolor de oídos
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Falta de apetito
- Dolor de estómago
- Diarrea
- Ronchas

Puntos importantes:

- Los niños pueden contagiarse muy fácilmente
- En general, los niños pequeños son más propensos a enfermarse
- Cuando los niños están enfermos, bajan sus defensas; entonces pueden enfermarse de nuevo fácilmente si están expuestos a otra enfermedad durante el período de recuperación
- Los niños deben quedarse en casa mientras tengan síntomas de enfermedad o todavía estén en recuperación
- No deben regresar al salón hasta que estén recuperados completamente

Tratamiento de enfermedades contagiosas comunes:

- Asegurar sueño y descanso suficiente
- Dar muchos líquidos tibios (agua, té herbal, sopas) y comida sana
- Evitar lácteos, azúcar, mucho pan, comida chatarra
- Usar remedios naturales como limón y miel, echinacea, gengibre, aceites esenciales, lavados nasales con solución salina, acupresión, masaje
- Consultar con un médico si los síntomas son severos o si el niño no está mejorando

Prevención de enfermedades comunes:

- Mantener los ritmos sanos; dormir suficiente
- Comer comida sana, incluyendo frutas de la temporada
- Enseñar y apoyar a los niños con la higiene y ser buenos modelos del autocuidado
- Lavarse bien las manos después de usar el baño, antes de comer y antes/después de tocarse la boca y/o nariz
- Cubrirse la nariz y la boca cuando se tosa y/o estornuda
- Identificar y tratar alergias, si existen. No dar antibióticos para tratar alergias ni las infecciones virales
- Mantener en casa a los niños enfermos o en recuperación
- Existen tratamientos homeopáticos y herbolarios (como la echinacea) que fortalecen al sistema inmunológico
- Considerar ponerles vacunas; consulte a su médico/homeópata

Síntomas comunes de las alergias ambientales:

- Emisión nasal (mocos transparentes)
- Dolor/irritación de garganta
- Tos (normalmente seca)
- Comezón de nariz, ojos, oídos y/o piel
- Congestión y/o de oídos
- Ojos rojos
- Fatiga

Algunos síntomas de enfermedades gastrointestinales contagiosas:

- Dolor de estómago
- Diarrea
- Náusea
- Vómitos
- Falta de apetito
- Fatiga

