



DIRECCIÓN GENERAL DE  
PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y  
JARDÍN DE NIÑOS



# Resfriado común o Gripe

Estimadas madres usuarias, nos complace saludarlas como cada semana, y continuar trabajando para que mantengamos la comunicación a distancia con temas diversos y de interés para ustedes. El resfriado común o gripe es causado por diferentes tipos de virus que se encuentran a nuestro alcance en todo momento, ya que son de fácil propagación y se transmiten rápidamente en entornos como las escuelas, oficinas, restaurantes entre otros por lo que es muy importante conocer cuáles son sus síntomas, qué hacer para prevenir la enfermedad y como evitar contagios. La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños las invitan a leer la siguiente información.



# ¿Qué es la gripe?

Es una infección vírica que afecta principalmente a la nariz, la garganta, los bronquios y, ocasionalmente, los pulmones.

Los niños menores de 6 años tienen mayor riesgo de padecer resfriados, y los adultos sanos pueden esperar tener dos o tres resfriados al año.



## ¿QUÉ VIRUS ES EL RESPONSABLE?

Hay cuatro tipos de virus de la gripe estacional: A, B, C y D. Los causantes de las epidemias estacionales son los virus gripales de tipo A y B.

Los tipos de virus más frecuentes son los **rinovirus**.



## ¿CÓMO SE PROPAGA?

Se transmite al toser o estornudar, las personas infectadas dispersan en el aire, a distancias de hasta 1 metro, gotas infecciosas (con virus), infectando así a las personas cercanas que inspiran esas gotas. El virus también puede transmitirse por las manos contaminadas.



En los climas templados las epidemias estacionales se producen sobre todo durante el invierno, mientras que en las regiones tropicales pueden aparecer durante todo el año, produciendo brotes más irregulares.

El periodo de incubación (tiempo transcurrido entre la infección y la aparición de la enfermedad) es de unos 2 días, pero oscila entre 1 y 4 días.

## ¿Cuáles son los síntomas más comunes?

Los síntomas de un resfriado común suelen aparecer de uno a tres días después de la exposición a un virus que causa el resfriado.

- Congestión o goteo nasal
- Dolor de garganta
- Toser
- Dolores corporales o dolor de cabeza leves
- Estornudos
- Fiebre baja
- En general, no sentirse bien (malestar general)



### IMPORTANTE

La secreción de la nariz puede volverse más espesa y de color amarillo o verde a medida que un resfriado común sigue su curso. Esto no es una indicación de una infección bacteriana. Pero si la indicación para aseos nasales.

# ¿Es necesario acudir al médico?



En general, no necesita ver al médico por un resfrío común. Pero hay que buscar atención médica de inmediato si el niño presenta algo de lo siguiente:

- Fiebre  $>38^{\circ}\text{C}$  en niños menores a 1 año.
- Fiebre de difícil control.
- Síntomas intensos, como dolor de cabeza o tos.
- Silbido al respirar.
- Dolor de oído.
- Extrema irritabilidad.
- Falta de apetito



## ¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

- Los niños menores de 6 años son los que corren mayor riesgo de resfriarse, especialmente si asisten a la escuela.
- Niños con enfermedades autoinmunes.
- Niños con enfermedades adicionales o los que presentan más de 3 cuadros al año.

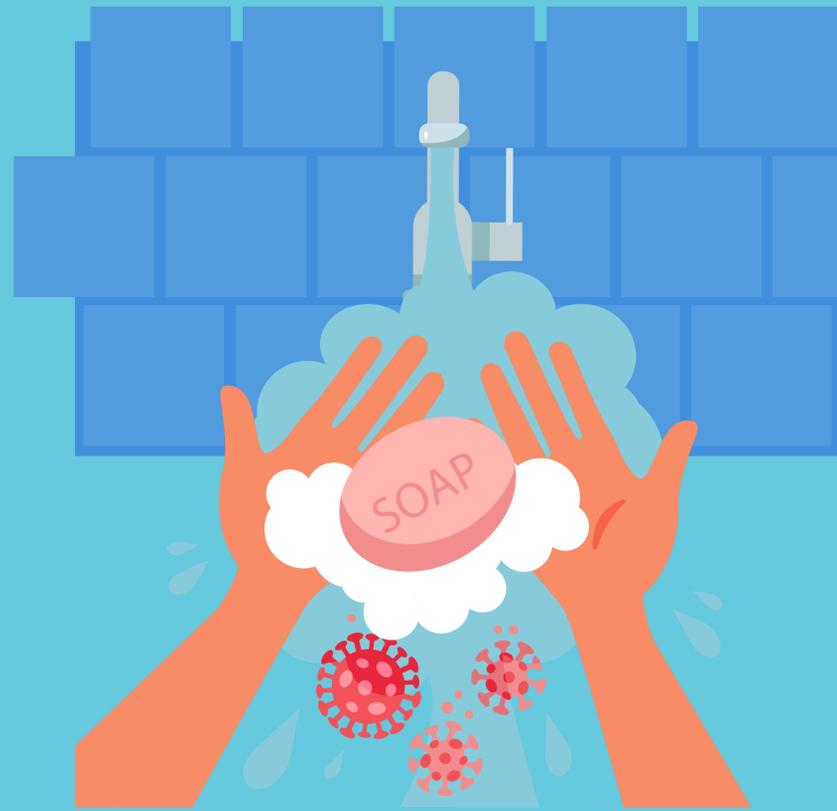


# ¿Qué puedo hacer para disminuir el contagio?



## LAVARSE LAS MANOS

Con agua y jabón, en caso de no disponer de éstos se puede utilizar desinfectante de manos a base de alcohol al 60%.



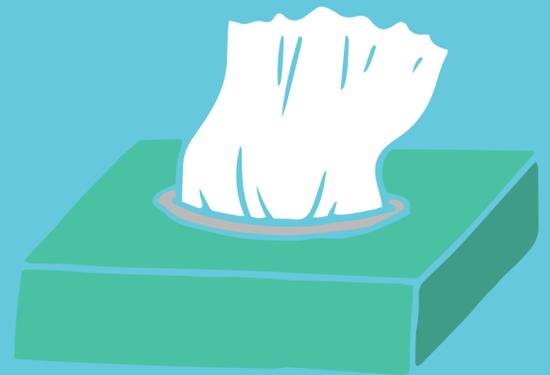
## DESINFECTAR

Limpiar superficies con desinfectante, especialmente cuando alguien de la familia esté resfriado.



## USAR PAÑUELOS DE PAPEL

Estornudar y toser en pañuelos de papel para poder desecharlos tras usarlos.



## NO COMPARTIR

En la medida de lo posible intentar que cada miembro de la familia tenga sus propios utensilios al comer y no compartirlos entre sí.



# Recordemos....

El resfriado común no suele necesitar tratamiento, pues el cuerpo es capaz de limitarlo por sí mismo. El médico podrá llegar a recetar algunos medicamentos para tratar los síntomas específicos y permitir que el niño sobrelleve mejor la enfermedad.

En caso de no mejorar o presentar otros síntomas deberá acudir a su clínica del ISSSTE para ser valorado por el médico y que inicie tratamiento adecuado.



# PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE

## Bibliografía:

- De la Flor J. Infecciones de vías respiratorias altas: resfriado común. *Pediatr Integral* 2017; XXI (6): 377–398.
- Aristegui J. Gripe en pediatría. *Pediatr Integral* 2015; XIX (10): 694–701.
- Gripe. AEPAP. Disponible en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/gripe.pdf>
- Resfriado común. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/common-cold/symptoms-causes/syc-20351605>
- Gripe estacional. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))