

## TENEMOS FIEBRE...

Si el termómetro marca 38° o más, podemos tomar cada 6 horas Paracetamol o Ibuprofeno cada 8 h si no hay contraindicación o alergias. No olvidemos que la fiebre es una defensa del propio cuerpo. Si en 48 horas continuamos con fiebre pediremos hora con el médico. Antes de 48 horas, si no hay signos de alarma o la fiebre no supera los 40° podemos esperar a pedir hora.

## TENEMOS TOS...

Si no tenemos sensación de ahogo ni mucosidad oscura podemos tomar algún jarabe para aliviar la tos. Si la tos dura más de tres o cuatro días, es persistente o se acompaña de fiebre de más de 38° , tenemos dificultad para respirar o bien la mucosidad es con sangre o dolor intenso en el pecho, pediremos hora al médico.

## NOS DUELE EL OÍDO...

Podemos aliviarlo con paracetamol cada 6 h o ibuprofeno cada 8 horas si no hay contraindicación o alergias. Si pasadas 24 horas el dolor no mejora o tenemos fiebre pediremos hora al médico.

## VOMITAMOS...

Intentaremos tomar líquidos, poco a poco pero a menudo. No comeremos nada sólido hasta pasadas unas 6 horas desde el último vómito. Si aparece fiebre o no mejoramos en 48 horas pediremos hora al médico.

## NOS DUELE LA BARRIGA...

Intentaremos primero con un poco de dieta suave (hervidos). También podemos tomar paracetamol cada 6-8 horas Si se acompaña de hinchazón importante, o la barriga es dura y dolorosa al tacto o bien se acompaña de fiebre, siempre hay que pedir hora al médico.

## TENEMOS DIARREA...

Suele deberse a procesos infecciosos víricos leves y en dos días suelen resolverse con una dieta astringente: arroz hervido, pollo a la plancha (carne blanca), manzana al horno, tostadas... Debemos asegurar una buena hidratación (podemos utilizar soluciones comercializadas para rehidratación oral). Si pasadas las 48 horas no mejoramos o se complica con fiebre, sangre o mocos en las deposiciones, hay que pedir hora al médico.



## ESTAMOS RESFRIADOS...

Los resfriados no tienen tratamiento específico, normalmente se curan en pocos días. Se entien- de por resfriado mocos, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos...algunas décimas de fiebre... Hay que hacer un poco de reposo, beber muchos lí- quidos, sobretodo cítricos que tienen vitamina C. Para el malestar general podremos tomar Pa- racetamol o Ibuprofeno cada 6 horas si no hay contraindicaciones o alergias. Si aparece fiebre alta o algún signo de alarma pediremos hora con el médico.



## NOS DUELE LA GARGANTA...

Si no tenemos fiebre suele corresponder a una simple faringitis y su tratamiento es con para- cetamol cada 6 horas o ibuprofeno cada 8 horas si no hay contraindicación o alergias. Si en 48 horas no mejoramos o aparece fiebre, sangra la garganta o aparecen una placas blanquecinas en las amígdalas pediremos hora con el médico.

## GOLPES, CAÍDAS Y PEQUEÑAS HERIDAS...

Lo mejor para desinflamar es el frío, por eso se re- comienda para pequeñas contusiones aplicar hielo (frío), pero nunca directamente sobre la piel para evitar que se adhiera a ésta y provoque una que- madura. Si así ya notamos mejoría no hará falta ir al médico. Si persiste el dolor, hay inflamación o no podemos mover la parte del cuerpo afectada con- sultaremos al CAP. Puede ser necesario, en caso de dolor, tomar algún analgésico tipo paracetamol. Si nos caemos y nos hacemos pequeños rasguños o heridas, los limpiaremos bien con agua y jabón y aplicaremos un antiséptico. Las heridas tienen que quedar limpias y protegidas. Si es preciso las tapa- remos con una gasa limpia.

## TENEMOS FIEBRE...

Si el termómetro marca 38 ° o más, podemos tomar, siempre que no haya alergias, cada 8 horas paracetamol o ibuprofeno, con dosis adaptadas al peso del niño (ver el prospecto). Los podemos tomar intercalados, pasando de un medicamento a otro cada 4 horas. No olvidemos que la fiebre es una defensa del propio cuerpo. Si vemos manchas en la piel o si en 48h aún tenemos fiebre pediremos hora al pediatra. En las primeras 48 h, si no hay otra síntoma o la fiebre no es de más de 40 ° podemos esperar a pedir hora. Cabe recordar las medidas clásicas para bajarla: poner paños fríos en las zonas de los pulsos (muñecas, tobillos y la frente) y el baño con agua (bañar al niño en agua que esté a menos de 1 grado de su temperatura corporal, una vez dentro del agua abrir un poco el grifo de agua fría, un chorro muy pequeño hasta que el agua llegue a los 36 °, al mismo tiempo vamos remojando su cuerpo con el agua).

## TENEMOS TOS....

Si el niño no tiene asma y no lleva con tos más de dos días, podemos mejorar con algún jarabe para la tos. Si el niño está muy inquieto, no duerme, tiene fiebre de más de 38 ° o tiene dificultad para respirar pediremos hora por el pediatra.

## NOS DUELE EL OÍDO...

Si no hay fiebre podemos darle ibuprofeno cada 8 horas o paracetamol cada 8 horas, con dosis adaptadas al peso del niño (consultar prospecto). Si pasadas 24 horas el dolor no mejora o empieza a tener fiebre pediremos hora al pediatra.

## VOMITAMOS...

Intentaremos ir dando agua fría, a sorbitos pequeños. Si el niño tiene tendencia a tener acetona le pondremos un poco de azúcar al agua, también le podemos dar un caramelo dulce o algo de refresco azucarado frío sin gas. No le daremos nada de comer hasta que veamos que tolera los líquidos fríos. Si aparece fiebre o no mejora en 24 horas pediremos hora al pediatra.

## NOS DUELE LA BARRIGA...

Observe a su hijo. No es necesaria ninguna dieta especial. Vigilar la aparición de vómitos o de deposiciones líquidas. Es importante el número y volumen de las deposiciones hechas y el tipo

de deposición. No hay que dar calmantes, podríamos esconder los síntomas de otras enfermedades. Los signos de alerta son: tener una barriga muy dura, la fiebre, que el niño tenga mucho sueño, y los vómitos continuados.

## TENEMOS DIARREA...

Normalmente son gastroenteritis leves de tipo vírico y en dos días suelen resolverse con una dieta astringente: arroz hervido con zanahoria, plátano maduro, manzana al horno o hervida, una leche vegetal (almendras, soja). En el caso de los lactantes hay que preparar agua de arroz o de zanahorias, y con este agua hacer los biberones, añadiendo sólo la mitad de las medidas de leche que ponemos habitualmente, aumentando 1 medida cada 2 biberones. Asegurar una buena hidratación. Cuando mejoren las deposiciones



## SIGNOS DE ALARMA...

- Quemaduras, picaduras y heridas aparatosas.
- Golpes en la cabeza que produzcan vómitos, estupor o cambios de carácter.
- Diarrea o vómitos persistentes, o muy intensos, con rechazo a la comida ya la bebida.
- Convulsiones febriles.
- Llanto potente, irritabilidad, no tolerar la luz brillante, palidez, debilidad importante, marcas azuladas en la piel.
- Respiración rápida, o estrangulada o labios azulados. Sensación de asfixia.
- Desmayo o inconsciencia.
- Palidez o sacar espuma por la boca.
- Letargo y pasividad.
- Dolor fuerte que no podemos calmar.
- No puede tragar nada.
- Barriga hinchada.
- Sangre en las heces o en la orina.

podremos empezar a comer pollo, pan tostado y yogures. Si a las 48 horas no mejora o se complica con fiebre, notamos que no hace pipí o está adormilado, si en las deposiciones hay sangre o pus, pediremos hora con el pediatra.

## ESTAMOS RESFRIADOS...

Los resfriados no tienen ningún tratamiento específico, normalmente se curan en pocos días. Se entiende por resfriado mocos, dolor de cabeza, dolor de garganta, Tosseta, alguna décima de fiebre ... Hay que hacer un poco de reposo, beber muchos líquidos, sobre todo cítricos ya que tienen vitamina C, y podemos hacer lavados nasales con suero fisiológico si hay nariz tapada. Por el malestar podemos dar cada 8 horas Paracetamol o Ibuprofeno, si no hay alergias, con dosis adaptadas al peso del niño (consultar prospecto). Si se complica con algún síntoma más como dificultad respiratoria o dolor intenso en el oído pediremos hora al pediatra.

## NOS DUELE LA GARGANTA ...

Si sólo hay dolor al tragar podemos aliviarlo con paracetamol o Ibuprofeno cada 8 horas, si no hay alergias, con dosis adaptadas al peso del niño (consultar prospecto). Si hay fiebre alta o manchas blancas en las amígdalas pediremos hora al pediatra. Si hay llagas en la boca suele corresponder a un problema vírico y podemos usar un colutorio antiséptico que podemos comprar en la farmacia. Si en 48 horas no mejora o se complica con fiebre pediremos hora al pediatra.

## GOLPES, CAÍDAS Y PEQUEÑAS HERIDAS...

Lo mejor para quitar la hinchazón es el frío, por eso recomendamos que para pequeñas contusiones aplicamos hielo (frío), nunca directamente sobre la piel, siempre envuelto en un trapo para evitar que se pegue a la piel y provoque una quemadura. Si con esto ya hay una mejora no habrá que ir al pediatra. Si persiste dolor, hay inflamación o no podemos mover la parte del cuerpo afectada, consultaremos al CAP.

Si sufrimos una caída y tenemos rasguños pequeños los limpiaremos bien con agua y jabón, y aplicaremos un desinfectante. Las heridas deben quedar limpias. Si es necesario las taparemos con una gasa limpia.