

RECOMENDACIONES A PADRES DE FAMILIA Y CUIDADORES.

COMO EVITAR QUE LA GRIPA SE COMPLIQUE.

- Si el niño está con gripa, en lo posible no lo envíe al jardín, escuela o colegio. Si de todos modos el niño no puede cuidarse en el hogar, tener en cuenta las siguientes recomendaciones que también aplican para los maestros y cuidadores en estos establecimientos:
- No administre jarabes para quitar la tos; estos pueden ser perjudiciales, puesto que limitan la capacidad del organismo para defenderse. La tos es una de las manifestaciones de la gripa y aparece debido a que el aparato respiratorio la utiliza como un mecanismo de defensa, para favorecer la expulsión de las secreciones. Para controlarla, lo más indicado es dar mayor cantidad de líquidos, como jugos de frutas naturales, limonada, leche o caldos entre otros.
- Para aliviar la irritación de garganta que estimula la tos se recomiendan remedios caseros (en niños mayores de 1 año), bebidas endulzadas o colombinas, según la edad. Estas sustancias tienen un efecto suavizante en la garganta que disminuye el reflejo de la tos.
- Se debe garantizar en todo momento que el niño tenga completo su esquema básico de vacunación de acuerdo a la edad.
- No suspender la lactancia materna, puesto que le ayuda a controlar la infección y protege contra otras infecciones; a la vez que lo nutre e hidrata.
- Mantener al niño con ropa abrigada y evitar corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura.
- No suspender la alimentación, ni obligarlo a comer; se le debe motivar a comer ofreciendo alimentos nutritivos que sean de su agrado y en forma fraccionada, que coma en pequeñas cantidades pero con mayor frecuencia, e idealmente lograr que el niño permanezca en posición vertical (sentado o semisentado) unos 30 minutos después de recibir alimentos. Esto disminuye en forma importante el riesgo de que, por un episodio de tos, presente vómito y pueda broncoaspirar, es decir, evita que parte del vómito pase al pulmón
- La nariz debe estar limpia de secreciones para que el niño pueda respirar y comer sin problema: para limpiar las fosas nasales, utilice

suero fisiológico. Coloque al niño semisentado de lado, aplique uno a dos goterados de esta solución en cada fosa nasal cada vez que sea necesario, esto cuando el niño tenga la nariz tapada por las secreciones. Tenga en cuenta que el suero fisiológico debe estar tibio antes de aplicarla y que nunca debe aplicarse con el niño recién alimentado.

- Niños y personas adultas deben realizar lavado frecuente de manos, con agua y jabón tanto en el jardín como en el hogar.
- Las personas mayores de 5 años que tengan gripa, deben acostumbrar el uso de tapabocas. Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- No fumar en las viviendas donde residen niños.
- Se recomienda que todos los padres, madres y cuidadores de niños menores de 5 años, aprendan a usar el termómetro y estén controlando la temperatura. Se debe dar medicamento para la fiebre según la prescripción médica (Evitar a automedicación).