



UNICEF/98-1049/Prozzi

Por qué es importante actuar
y compartir información
sobre



La tos, los catarros y otras enfermedades más graves

Es muy frecuente que los niños contraigan catarros, accesos de tos, dolores de garganta y destilaciones nasales, que por lo general no deben ser motivo de preocupación.

Sin embargo, en algunos casos la tos y los catarros son un síntoma de enfermedades más graves como la neumonía o la tuberculosis. Las enfermedades de las vías respiratorias causaron la muerte de unos 2 millones de niños menores de cinco años en el año 2000.



Mensajes fundamentales

Lo que todas las familias y comunidades
tienen derecho a saber sobre

La tos, los catarrros y otras enfermedades más graves

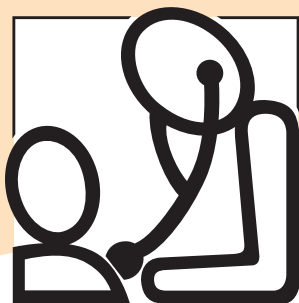
1. Cuando un niño tiene tos o catarro es preciso arroparlo y procurar que coma y que ingiera abundantes líquidos.
2. Hay veces en que los catarrros y la tos son síntomas de un problema grave. Un niño que respira muy rápidamente o con dificultades puede padecer neumonía, una infección pulmonar. Se trata de una enfermedad peligrosa y es necesario llevar inmediatamente al niño a un centro de salud.





3. Las familias pueden contribuir a prevenir la neumonía manteniendo la lactancia materna al menos durante los primeros seis meses de vida del niño y asegurándose de que recibe una alimentación adecuada y está completamente vacunado.
4. Un niño con una tos áspera necesita atención médica inmediata. Puede que el niño padezca tuberculosis, una infección de los pulmones.
5. Los niños y las mujeres embarazadas corren mayores riesgos cuando están expuestos al humo del tabaco o del fuego para cocinar.





Información complementaria

La tos, los catarros y otras enfermedades más graves

1. Cuando un niño tiene tos o catarro es preciso arroparlo y procurar que coma y que ingiera abundantes líquidos.

Los recién nacidos y los niños pequeños pierden con facilidad el calor corporal. Cuando tosan o tengan un catarro, es importante mantenerles abrigados y calientes.

Los niños con accesos de tos, catarros, destilaciones nasales y dolores de garganta, pueden recibir tratamiento en el hogar y recuperarse sin medicinas. Deben mantenerse abrigados, pero sin sentir demasiado calor, y deben comer y beber de manera abundante. Los medicamentos deben utilizarse sólo si los prescribe un agente de la salud.

A los niños que padecen fiebre es necesario pasarles una esponja o bañarlos con agua fresca pero no fría. En las zonas donde hay casos frecuentes de paludismo, la fiebre puede ser peligrosa. Es preciso que un agente de la salud examine inmediatamente al niño.

Debe despejarse con frecuencia la nariz de un niño con accesos de tos o catarro, sobre todo antes de alimentarlo o de acostarlo para dormir. Un ambiente húmedo puede ayudar a facilitar la respiración. También puede ser útil que el niño inhale el vapor de una olla de agua caliente pero no hirviendo.

Amamantar a un niño acatarrado o con tos puede resultar difícil. Sin embargo, la lactancia materna ayuda a combatir las infecciones al mismo tiempo que protege el desarrollo del niño. Por ello, es importante que la madre le siga dando el pecho con frecuencia. Cuando el niño no puede succionar, lo mejor es extraer manualmente la leche del pecho y dársela a beber en una taza limpia.



A los niños que no son amamantados, se les debe inducir a comer con frecuencia en pequeñas cantidades. Una vez superada la enfermedad, se debe dar al niño una comida adicional al día durante una semana. La recuperación no puede considerarse completa hasta que el niño no pesa al menos lo mismo que antes de contraer la enfermedad.

La tos y los catarros pueden transmitirse con facilidad. Las personas que tienen accesos de tos o están acatarrados deben evitar toser, estornudar o escupir cerca de los niños.

2. Hay veces en que los catarros y la tos son síntomas de un problema grave. Un niño que respira muy rápidamente o con dificultades puede padecer neumonía, una infección pulmonar. Se trata de una enfermedad peligrosa y es necesario llevar inmediatamente al niño a un centro de salud.

La mayor parte de los accesos de tos, catarros, dolores de garganta y destilaciones nasales pueden curarse sin necesidad de tomar medicinas. Sin embargo, a veces son un síntoma de neumonía, una enfermedad que por lo general se cura con antibióticos.

Si un agente de la salud receta antibióticos para tratar la neumonía, es importante seguir las instrucciones y administrarle al niño toda la medicina por el tiempo indicado, incluso si el niño ha mejorado.

Muchos niños mueren de neumonía en sus hogares porque las personas que los cuidan no reconocen la gravedad de la enfermedad y la necesidad de atención médica inmediata. Es posible evitar millones de muertes infantiles provocadas por la neumonía si:

- los progenitores y las personas que cuidan al niño saben que una respiración rápida y con dificultades son síntomas peligrosos que requieren urgente atención médica
- los progenitores y las personas que cuidan al niño saben dónde pueden recibir asistencia médica
- se dispone de ayuda médica y de antibióticos poco costosos.

Es necesario llevar inmediatamente al niño a un centro de salud o a un agente sanitario capacitado si se dan las señales siguientes:



-
- el niño respira más rápido de lo normal: para un niño de 2 a 12 meses de edad: 50 veces por minuto o más; para un niño de 12 meses a 5 años: 40 veces por minuto o más
 - el niño respira con dificultad o jadea para obtener aire
 - la parte inferior del pecho del niño se hunde cuando éste toma aire o parece que el estómago se mueve de arriba hacia abajo
 - el niño tose desde hace más de dos semanas
 - el niño no puede tragar leche materna ni ningún líquido
 - el niño vomita con frecuencia.

3. Las familias pueden contribuir a prevenir la neumonía manteniendo la lactancia materna al menos durante los primeros seis meses de vida del niño y asegurándose de que recibe una alimentación adecuada y está completamente vacunado.

La leche materna contribuye a proteger al lactante contra la neumonía y otras enfermedades. Es importante amamantar al niño de manera exclusiva durante sus primeros seis meses de vida.

A cualquier edad, un niño bien alimentado tiene menos probabilidades de caer gravemente enfermo o de morir.

La vitamina A ofrece protección contra las enfermedades graves de las vías respiratorias y otros trastornos, y ayuda a acelerar la recuperación. La vitamina A se encuentra en la leche materna, el hígado, el aceite de palma roja, el pescado, los productos lácteos, los huevos, algunas frutas y legumbres de color naranja o amarillo y las verduras. Los agentes de salud pueden administrar también suplementos de vitamina A.

El niño debe estar completamente vacunado antes de cumplir el primer año de edad. De este modo estará protegido contra el sarampión, que puede causar neumonía y otras infecciones graves de las vías respiratorias, entre ellas la tos ferina y la tuberculosis.



4. Un niño con una tos áspera necesita atención médica inmediata. Puede que el niño padezca tuberculosis, una infección de los pulmones.

La tuberculosis es una grave enfermedad que puede causar la muerte del niño o lesionar permanentemente sus pulmones. Las familias pueden evitar la tuberculosis si aseguran que los niños:

- reciban una vacunación completa – la vacuna antituberculosa ofrece una medida de protección contra algunos tipos de tuberculosis
- se mantengan alejados de cualquiera que tenga tuberculosis, tos o esputos con sangre.

Si el agente de la salud receta medicamentos especiales contra la tuberculosis, es importante administrar al niño toda la medicina siguiendo las instrucciones durante el tiempo indicado, incluso cuando parece que el niño ha mejorado.

5. Los niños y las mujeres embarazadas corren mayores riesgos cuando están expuestos al humo del tabaco o del fuego para cocinar.

Los niños que viven en un ambiente cargado de humo tienen más propensión a contraer neumonía y otros problemas respiratorios.

La presencia de humo puede perjudicar la salud del niño incluso antes de nacer. Las mujeres embarazadas no deben fumar ni sufrir los efectos del humo.

Los jóvenes comienzan por lo general a fumar durante la adolescencia y tienen más posibilidades de hacerlo si los adultos que los rodean fuman, si el tabaco se anuncia y se promueve con frecuencia y si los productos derivados del tabaco tienen precios módicos y se pueden adquirir con facilidad. Es necesario alentar a los adolescentes a que no fumen y advertir a sus amigos sobre los peligros de esta actividad.

