

# Infecciones respiratorias



Dra.  
Cristina  
Díaz  
Alergia Pediátrica

Las infecciones de vías respiratorias, mejor conocidas como **gripas o catarros**, son muy comunes en los niños, sobre todo los primeros 3 años de vida.

Se considera normal que en temporada de invierno presenten hasta un cuadro por mes. Estas infecciones están causadas en un 85% de las veces por virus y no ameritan tratamiento con antibióticos.

Los Jarabes para quitar tos tampoco se recomiendan en este grupo de edad. Saber lo que es normal y qué esperar en estas infecciones te ayudará a estar mas tranquila y a evitar medicamentos innecesarios.

En infección viral es normal que presenten fiebre **uno a 3 días**. Tendrán escurrimiento nasal y tos seca o tos con flema que puede ser intensa la primer semana pero después se vuelve esporádica y puede continuar por 2 o 3 semanas más sin que amerite otros tratamientos.

Los aseos nasales con solución salina ayudan a liberar la nariz para que puedan comer y dormir sin tanta molestia. Debes vigilar en todo momento que no presente dificultad para respirar y en dado caso acudir a revisión.

### **Datos de dificultad respiratoria:**

- Respira más rápido de lo normal.
- Se hunden las costillas cuando respira.
- Le aletea la nariz.
- Se escucha un silbido en su pecho.
- Sus labios se ven azules o violáceos.

# ¿Alguna vez has sentido miedo a hacer las cosas mal y afectar la salud o el desarrollo adecuado de tus hijos?

Tú y tus hijos merecen disfrutar esos preciosos primeros años. En [dracristinadiaz.com](https://dracristinadiaz.com) puedes encontrar herramientas profesionales creadas por expertos de la salud que te ayudarán a crear memorias inolvidables y te acompañarán toda la vida.



## Agenda tu consulta

No te arriesgues a consumir información de fuentes no confiables y desactualizadas. Tener un acompañamiento profesional es posible.

[Contacto](#)



## Catálogo de cursos en línea

No tienes por qué sufrir durante la hermosa etapa de introducción de alimentación de tus hijos. Descubre herramientas prácticas y disfruta esta hermosa etapa.

[Ir a tienda](#)