



Los **niños** y las **enfermedades** respiratorias. El **qué**, el **porqué** y el **cómo**.

Autor: Dr. Benjamín Zepeda Ortega

Sin lugar a dudas, los **niños son el alma de las familias**. Ellos brindan **alegría, sorpresa, diversión, enseñanzas pero sobre todo amor** a la gente que los rodea, por el simple hecho de ser niños y ver la vida desde una perspectiva diferente que un adulto.

Uno de los múltiples cuidados que hay que tener con ellos a la hora de criarlos es su **salud y los cuidados** para tratar de evitar que se enfermen lo menos posible. ¿A quién le gustar llevar a su hijo al médico y verlo sufrir? A nadie, verdad. Es por ello que queremos compartir contigo **tres principales puntos** que te **ayudarán al cuidado de tus hijos**.

Empecemos con el QUÉ. Y con el qué nos referimos a las **enfermedades respiratorias que pueden afectar** a los niños. Las enfermedades respiratorias son **muy comunes en infantes menores a 5 años** de edad y dependiendo de los factores y características de cada uno, se puede decir que desarrollan, aproximadamente, de **3 a 8 problemas respiratorios cada año**.

Aunque en la mayoría de los casos nos encontramos con enfermedades que no se denominan graves, es importante mencionar **más comunes**:

- Resfriado
- EPOC
- Influenza
- Alergias respiratorias
- Neumonía
- Rinitis
- Pólipos
- Bronquitis
- Sinusitis
- Asma, entre otras.

Con el **PORQUÉ**, nos referimos a **identificar los factores probables, tanto internos como externos**, que tenemos que considerar para saber si nuestros hijos **son propensos a ciertas enfermedades respiratorias** o **si, directa o indirectamente, nosotros estamos contribuyendo a la causa**. ¿Sabemos y tenemos certeza si nuestros hijos tienen alguna **alergia o son sensibles a ciertos ambientes**? ¿Estamos conscientes si **están expuestos recurrentemente al humo de tabaco u otros contaminantes** o irritantes que puedan favorecer a ciertas enfermedades respiratorias? ¿Acuden a lugares donde hay un **riesgo de contagio para enfermedades virales**? ¿Tenemos cuidado de darles una **adecuada alimentación**, abrigo y **reforzar sus defensas** para evitar o **minimizar el impacto** de dichas enfermedades?

Y por último, el **CÓMO**. Estas enfermedades presentan **síntomas diferentes que nos deben de mantener alertas** y poner especial atención. Cuando observamos cualquiera de los siguientes síntomas, es hora de tomar acciones: **Fiebre con escalofríos, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, congestión nasal/romadizo, cansancio y debilidad, posible dolor de estómago y vómitos en los niños, estornudos, afonía, irritabilidad, exceso de mucosidad, dificultad respiratoria, decaimiento y falta de apetito, mal humor, ojos llorosos**.

Nunca automediques. Consulta a tu médico porque podrías favorecer a ocultar algún síntoma importante para el médico y la salud de tu hijo.

Sobre el autor:

El Dr. **Benjamín Zepeda Ortega** es especialista en Alergia, Inmunología y Pediatría. Realizó sus estudios de especialidad en el Hospital Infantil de México Federico Gómez. Posteriormente realizó una subespecialidad en Alergia e Inmunología Clínica Pediátrica en la misma institución. Es miembro activo del Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas en Inmunología Clínica y Alergia. Ejerce su práctica en el Hospital Ángeles de Interlomas y en Metepec.

Datos de contacto:

Consultorio 1: Hospital Ángeles de Interlomas. Consultorio 825.
Vialidad de la Barranca s/n. Valle de las Palmas. Huixquilucan, Estado de México.
Tel. 5247-4097/98

Consultorio 2: Mariano Matamoros No. 235. Consultorios San Antonio. Consultorio 5. Barrio de San Mateo Metepec, Estado de México.
Tel. 722-212-4359

