NORTH EAST MEDICAL SERVICES
東 北 醫 療 中 心

COUGHS AND COLDS
TOS O RESFRIADOS



CONTACT NEMS CONTÁCTENOS: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG



¿QUÉ ES UN RESFRIADO, Y CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Un resfriado es una infección viral común. La mayoría de los resfriados duran de 7 a 10 días y desaparecen solos. Los niños saludables pueden tener hasta 10 o 12 resfriados por año, por lo que es importante saber cómo cuidarlos.

Los síntomas incluyen:

- Secreción o congestión nasal
- Tos
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Irritabilidad o cansancio
- Disminución del apetito

¿CUÁL MEDICAMENTO AYUDA? ¿PUEDO DARLE A MI HIJO MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE PARA LA TOS Y EL RESFRIADO?

Ningún medicamento le ayudará a sanar o acortar la duración de un resfriado. Los niños por lo general mejoran sin tratamiento. Los resfriados son causados por virus, así que los antibióticos no ayudan. Se ha demostrado que los medicamentos para la tos y el resfriado ayudan a algunos niños, pero también pueden tener efectos secundarios graves. Los médicos tratan de evitar, en lo posible, usarlos para tratar a niños pequeños. Hable con su médico para obtener más información.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO?

- Ofrézcale líquidos con frecuencia y aliéntelo a beber.
- Las gotas de solución salina (agua salada) en la nariz y la perilla de goma pueden aflojar y quitar el moco en los niños pequeños.
- Utilice un humidificador o llévelo al baño, cierre la puerta y deje que respire el vapor caliente de la ducha durante varios minutos.
- Puede darle miel a los niños mayores de 1 año de edad. Se ha comprobado que funciona mejor que los medicamentos para la tos y no tiene efectos secundarios.
- Dele Acetaminofeno (Tylenol) o Ibuprofeno (Motrin) para el alivio del dolor o la fiebre.
- Lávese las manos con frecuencia para prevenir la transmisión de gérmenes y enfermedades a otras personas.

¿QUÉ SUCEDE SI MI HIJO NO COME?

La mayoría de los niños tienen falta de apetito cuando están enfermos. Esto puede durar algunos días y no es peligroso, siempre y cuando que ellos beban suficientes líquidos. Puede darle agua, leche, jugo, sopa, Gatorade, Pedialyte, paletas de helado o gelatina. En los bebés, continúe la lactancia materna o la alimentación con fórmula. Verifique que su bebé tenga por lo menos 3 pañales mojados al día.

LLAME AL CONSULTORIO O CONSULTE A UN MÉDICO SI SU HIJO TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:

- Fiebre que dura más de 3 días en cualquier niño) (temperatura de más de 38 ºC o 100.4 ºF)
- Fiebre en bebés menores de 1 mes de edad
- Fiebre que desaparecen unos días y vuelven a presentarse.
- Respiración difícil, rápida o con silbido
- No puede tomar líquidos bien
- Irritable o dificultad a despertarse
- Tos que dura más de 3 semanas

Source: Canadian Pediatric Society

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.
Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.
Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.
如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。
Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.

NEMS Health Ed. – Rev. 1/2026

NORTH EAST MEDICAL SERVICES
東 北 醫 療 中 心

COUGHS AND COLDS
TOS O RESFRIADOS



CONTACT NEMS CONTÁCTENOS: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG



WHAT IS A COLD AND WHAT ARE THE SYMPTOMS?

A cold is a common viral infection. Most colds last 7 to 10 days and will go away on their own. Healthy children can have up to 10 to 12 colds per year, so it is important to know how to care of them.

Symptoms include:

- Runny or stuffy nose
- Cough
- Fever
- Sore throat
- Fussiness or tiredness
- Low appetite

WHAT MEDICINE HELPS? CAN I GIVE MY CHILD OVER-THE-COUNTER COUGH AND COLD MEDICINES?

No medicine will help heal or shorten the duration of a cold. Children usually get better by themselves. Colds are caused by viruses, so antibiotics do not help. Cough and cold medicines have been shown to help some kids, but can also have serious side effects. Try to avoid giving them to young children. Talk to your doctor for more information.

HOW CAN I HELP MY CHILD?

- Offer fluids frequently and encourage them to drink.
- Saline (salt water) drops in the nose and a bulb syringe can loosen up and remove mucus in young children.
- Try using a humidifier or go into the bathroom, close the door and let your child breathe the warm steam from the shower for several minutes.
- Honey can be given to children age 1 year and older. It has been shown to work better than cough medicine and has no side effects.
- Try Acetaminophen (Tylenol) or Ibuprofen (Motrin) for fever or pain relief.
- Wash hands often to prevent spreading germs and illnesses to others.

WHAT IF MY CHILD WON'T EAT?

Most kids have poor appetite when they are sick. This can last a few days and is not dangerous, as long as they are drinking enough fluids. You can try water, milk, juice, soup, Gatorade, Pedialyte, popsicles, or Jello. In infants, continue breastfeeding or formula. Count to make sure your baby has at least 3 wet diapers per day.

CALL THE OFFICE OR SEE A DOCTOR IF ANY OF THESE HAPPEN TO YOUR CHILD:

- Fever that lasts for more than 3 days in any child (temperature above 38°C or 100.4 °F)
- Infants under 1 month old has a fever
- Fever that goes away for a few days and then comes back
- Breathing hard, fast, or wheezing
- Unable to drink fluids well
- Fussy or difficult to wake up
- Cough that lasts for more than 3 weeks

Source: Canadian Pediatric Society

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.
Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.
Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.
Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.
如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。
Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.

NEMS Health Ed.– Rev. 1/2026