ACTA N°

FECHA: Bogotá 09 de Octubre de 2025

HORA: 7:00 am

LUGAR: JARDIN INFANTIL COFINANCIADO RAICES

TEMA: ERA o Enfermedad Respiratoria Aguda

ASISTENTES: padres, madres y cuidadores

ORDEN DEL DÍA:

- Saludo de bienvenida
- Presentacion de poster informativo

OBJETIVO:

Brindar información y herramientas a los pares, madres y cuidadores para prevenir o manejar de manera adecuada la Enfermedad Respiratoria Aguda - ERA - y detectar oportunamente los signos de alarma, que indican que una niña o un niño debe recibir atención médica inmediata: lo anterior con el propósito de favorecer el óptimo crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños usuarios de los servicios y de evitar o disminuir los riesgos y las consecuencias asociadas a la ERA, involucrando a padres, madres o cuidadores en este proceso.

DESARROLLO:

Siendo las 7:00 Am del día 9 de octubre la profesional de Atención de Primera Infancia del Jardín Raíces Blanca E Mosquera socializa un poster informativo con cada una de las Profesionales de Atención en Primera Infancia con el fin de que ellas sean las encargadas de transmitir esta información tan importante con los padres, madres y cuidadores de los niños y las niñas de la unidad operativa el cual tiene información importante sobre:

Las ***Enfermedades Respiratorias Agudas o ERA***, son un grupo de enfermedades de fácil contagio, que afectan cualquier parte de las vías respiratorias (nariz, oídos, faringe, laringe, bronquios, bronquiolos o pulmones); los síntomas o manifestaciones más frecuentes son: tos, dolor de cabeza, malestar general, fiebre, secreción y obstrucción nasal, respiración oral, inactividad, disminución del apetito, ruidos en el pecho al respirar, dificultad para respirar y en algunos casos, se puede presentar ojos irritados, vómitos, diarrea y dolor abdominal.
A pesar de los logros alcanzados en la última década, las Infecciones Respiratorias Agudas (ERA), constituyen un importante problema de salud pública en Colombia y en Bogotá, y continúan ocupando los primeros lugares de enfermedad y muerte en la población menor de cinco años.

1. *¿Cómo evitar que una niña o un niño se enferme de ERA?*

A nivel personal:

- Garantizando en todo momento, que la niña o el niño tenga completo el esquema básico de vacunación de acuerdo a su edad.
- Cuidando la niña o al niño con amor, protegiéndola(o) de toda situación de riesgo.
- Bañando diariamente a la niña o el niño con agua y jabón.
- Brindando leche materna de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de edad, y complementada con otros alimentos más allá de los dos años.
- Protegiendo la nariz y la boca de la niña o del niño cuando se exponga a cambios bruscos de temperatura (de calor a frio).
- Evitando abrigar demasiado a la niña o al niño cuando permanezca en el hogar o en el jardín.
- Instaurando y manteniendo el hábito del lavado frecuente de las manos, en niñas, niños, agentes educativos y demás personal del jardín infantil, en especial después de ir al baño, cambiar pañales o antes de comer.
- Evitando llevar a la niña o al niño a visitar enfermos.
- Si en la casa o en el jardín infantil hay alguien con gripa, solicitarle que lave bien sus manos y cubra su boca y su nariz con un tapabocas o su equivalente de forma permanente y evite entrar en contacto con la niña o el niño.
- Si usted o la niña o el niño tienen gripa, se recomienda no frecuentar lugares muy concurridos para evitar la propagación del virus.

En el ámbito del jardín infantil:

Además de asegurar las condiciones higiénico sanitarias en la institución, tener especial cuidado en las siguientes recomendaciones:

- Aplicando los protocolos de limpieza y desinfección. (Teniendo en cuenta las indicaciones del Plan de Saneamiento Básico)
- Manteniendo ventiladas las instalaciones del jardín infantil.
- Eliminando el humo del cigarrillo. En el jardín infantil no debe permitirse el consumo de cigarrillos al personal del jardín o a personas ajenas a la institución.
- Evitando encender vehículos en espacios cerrados o cercanos donde está la niña o el niño.
- Limpiando el polvo y barriendo el jardín con un trapo húmedo.
- Lavando y desinfectando los juguetes con frecuencia.
- Evitando utilizar almohadas, ropa y cobijas que suelten plumas o motas que puedan ser aspiradas por la niña o el niño.
- Eliminando ropa, papeles y muebles que no se usen, para evitar depósitos de polvo y facilitar el aseo del jardín.
- Si el jardín se encuentra ubicado cerca a zonas no pavimentadas, en mal estado o en construcción, rociar permanentemente con agua para evitar el polvo y mantener las ventanas cerradas en las horas de mayor actividad.
- Para evitar el frío y la humedad dentro del jardín infantil, revisar las puertas y las ventanas y reparar filtraciones o goteras con material aislante o impermeable.
- En caso de que la niña o el niño permanezca o presente episodios de gripa muy frecuentes, recomendar al padre, madre o cuidador que consulte al médico y solicite a la institución de salud investigar sobre los factores que están generando esta situación.

En el ámbito de la vivienda

Además de las actividades anteriores, recomiende a los padres, madres o cuidadores tener en cuenta:

- ▪Si la vivienda tiene piso en tierra, rociar agua antes de barrer para evitar levantar polvo
- Aspirar con frecuencia tapetes y cortinas para evitar el polvo. idealmente no hacerlo en presencia de la niña o del niño.
- Lavar y desinfectar con frecuencia los juguetes, en especial los que están hechos de paño o peluche.
- Sacudir fuera de la vivienda y lejos de las niñas y de los niños las cobijas, almohadas y demás ropa de cama. Proteger la cama de la niña o del niño con sábanas y fundas limpias.
- Evitar cocinar con leña u otro material vegetal dentro de la vivienda, no hacer quemas. Estas generan contaminación que afecta la salud de todos.

- Procurar secar la ropa, en una pieza distinta a aquella en que permanece la niña o el niño.
- Mantener la basura en canecas con tapa o bolsas cerradas.
- Eliminar el humo del cigarrillo dentro de la casa. Si padres, madres o acudientes son fumadores, deben hacerlo en espacios al aire libre, retirados de las niñas y los niños
- En caso de que la niña o el niño permanezca o presente episodios de gripa muy frecuentes, consultar al médico y solicitar a la institución de salud, investigar sobre los factores que están generando esta situación en su vivienda.

2. *¿Cómo cuidar a la niña o al niño si tiene gripa?*

Teniendo en cuenta que la mayoría de los episodios de enfermedad respiratoria aguda cursan sin mayor complicación y no duran más de 8 a 15 días, además de tener en cuenta las medidas anteriores para prevenir la gripa, observar las siguientes recomendaciones generales a padres, madres, cuidadores y personal educativo para garantizar calidad en el cuidado de la niña o del niño en el hogar y en el jardín, y evitar que una simple gripa se convierta en una neumonía: La tos es una de las manifestaciones de la gripa y aparece debido a que el organismo la utiliza como un mecanismo de defensa, para favorecer la expulsión de las secreciones.

- Para controlar la tos, lo más indicado es *dar mayor cantidad de líquidos*, como jugos de frutas naturales, limonada, leche o caldos entre otros. El jardín infantil deberá incluir en la minuta, especialmente en los periodos invernales el aumento en el suministro de este tipo de líquidos.
- No dar jarabes para quitar la tos, estos pueden ser perjudiciales, puesto que, al eliminar la tos, se limita la capacidad del organismo para defenderse.
- Aliviar la irritación de garganta con remedios caseros como gelatina, mermelada, bebidas endulzadas, colombinas (según la edad), miel con limón si la niña o el niño es mayor de un año. Estas sustancias tienen un efecto suavizante y lubricante en la garganta disminuyendo el reflejo de la tos.
- *Continuar y fomentar la lactancia materna*: Esta ayuda a controlar la infección y previene otras infecciones, a la vez que lo nutre e hidrata.
- Motivar a la niña o al niño a comer, ofreciéndole alimentos nutritivos, que sean de su agrado, en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.
- Es ideal que la niña o el niño en especial los menores de un año, *permanezcan en posición vertical* unos 30 minutos después de recibir alimentos, para evitar que, por un episodio de tos, presente vómito y pueda bronco aspirar, es decir que parte del vómito se vaya a los pulmones.
- Mantener la nariz de la niña o del niño limpia de secreciones para que pueda respirar y comer sin problema. Para limpiar las fosas nasales utilice agua limpia y lave la nariz. Recuerde hacerlo antes de ofrecer alimentos.

- Ofrezca los alimentos con taza y con cuchara, evite el uso de biberones, éstos aumenta el riesgo de bronco aspiración.
- Vigilar la temperatura de la niña o del niño periódicamente.
- Vigilar la frecuencia respiratoria, cuéntela cuando la niña o el niño está en reposo durante un minuto continuo y utilizando un reloj con minutero.
- Administrar medicamentos solo bajo formula médica, en la dosis y horarios establecidos y por el tiempo indicado. Tener precaución de mantenerlos alejado del alcance de las niñas y de los niños.
- En el jardín infantil, nunca administrar medicamentos que no hayan sido formulados por el médico.

Hay niñas y niños que presentan ***situaciones especiales,*** que los hace más vulnerables ante cualquier enfermedad, por lo cual requieren mayores cuidados en caso de presentar una enfermedad respiratoria y mayor seguimiento de la evolución del estado gripal, como, por ejemplo:

- Si la niña o el niño está bajo de peso o desnutrido
- Si la niña o el niño es menor de dos meses de edad, tiene mayor riesgo de complicarse y morir.
- Si la niña o el niño tiene cualquier enfermedad crónica importante como hecho adicional.
- Si la niña o el niño es prematuro, en especial si tuvo una gestación menor de 32 semanas y tiene menos de seis meses de nacido.
- Si la niña o el niño en el mes anterior estuvo hospitalizado.
- Si la niña o el niño es menor de 6 meses y convive con muchas personas en áreas estrechas, o vive en condiciones de contaminación en el aire o poca higiene.

3. *¿Cuándo se debe consultar al médico?*

Si a pesar de lo anterior no se observa mejoría en la niña o en el niño, es muy importante que padres, madres, cuidadores y agentes educativos, reconozcan los signos de alarma o de peligro, que indican cuándo una gripa deja de ser una enfermedad leve y se convierte en una enfermedad que se está complicando, ante lo cual es necesario actuar de inmediato y consultar por urgencias a un centro de atención en salud.

- **Tomado de la Guía técnica**
Prevención y manejo de la Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA)
en los Jardines Infantiles del Distrito Capital

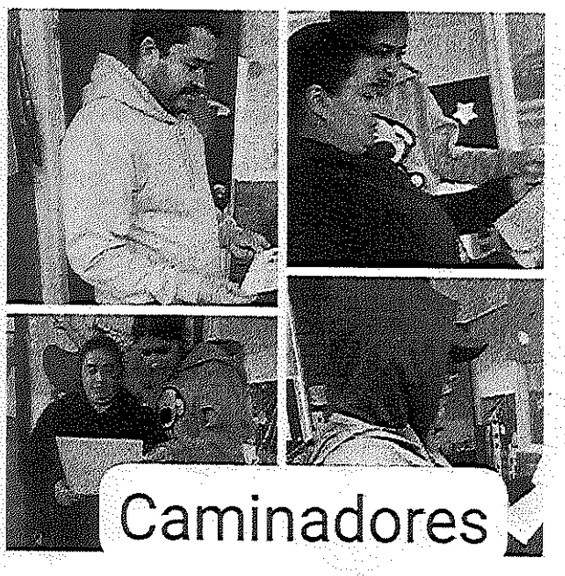
Compromisos:

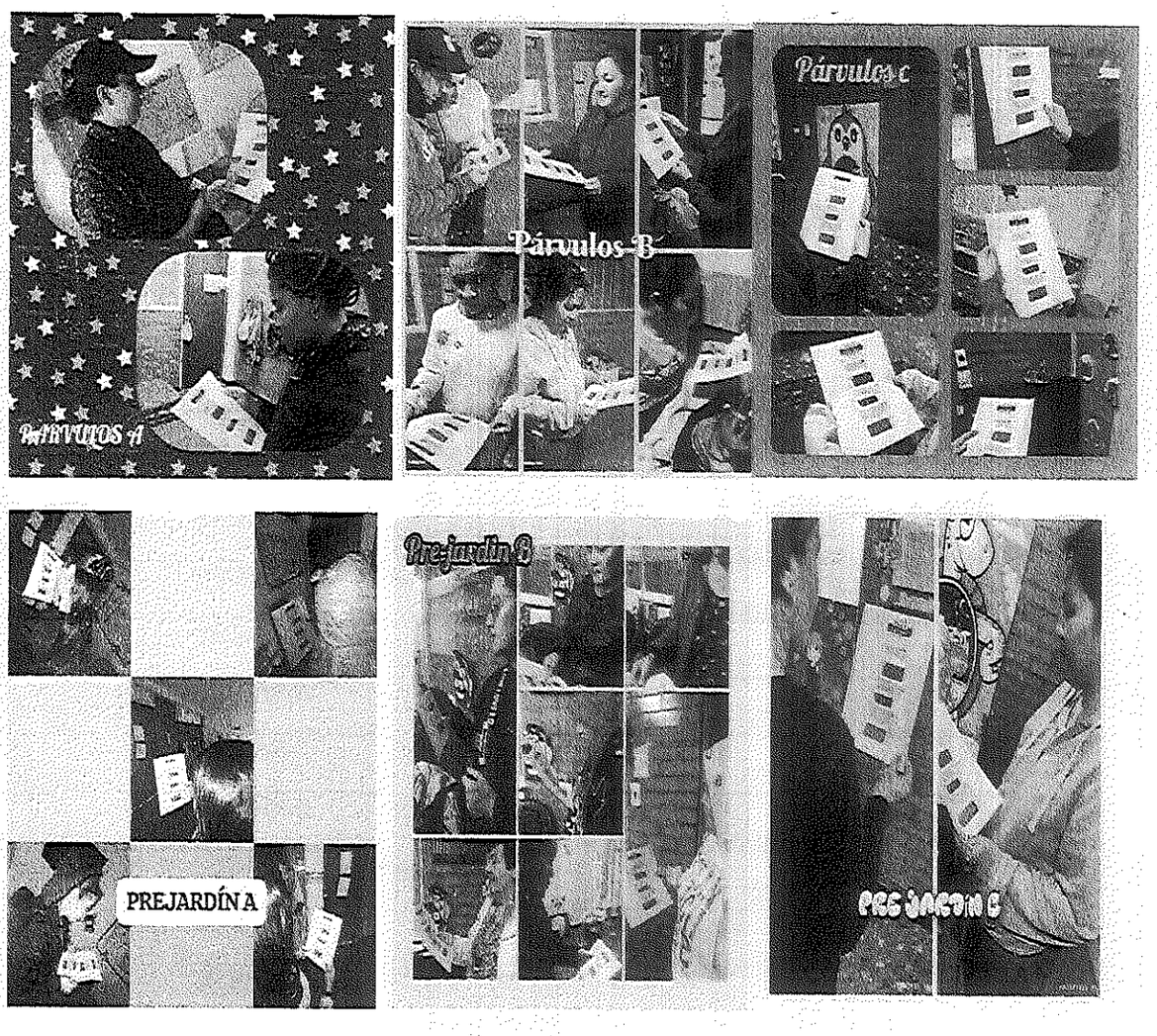
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Esta actividad permitió evidenciar el interés de cada uno de los participantes las familias padres, madres y cuidadores recordaron la importancia de promover espacios seguros para los niños y niñas afianzando hábitos de higiene reconociendo que esta acción es un acto de responsabilidad con la familia.	Padres, madres y cuidadores	Todos los días, cada que se requiera.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el próximo mes

EVIDENCAS:






PÁRVULOS A
Párvulos B
Párvulos C
PREJARDÍN A
Prejardín B
PREJARDÍN C

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ximena M. Garcia	Profesional en atención en atención infantil.	JI RAICES	
Daneyra M. Hernandez	Profesional en atención en Primera Infancia	JI RAICES	
Leidy Yadira Perez	Profesional en atención en Primera Infancia	JI RAICES	
Juli Helena Hoyos A	Profesional en atención a Primera Infancia	JI RAICES	
Marcela Burgos	Profesional en atención Primera Infancia	JI RAICES	
Jazmin A Nustes R	Profesional en Atención a Primera I	JI RAICES	
Diana Acevedo	Auxilia atención primera Infancia	JI RAICES	
Dayanna Gamba	Auxiliar en Atención en Primera Infancia	JI RAICES	
Leidi Daniela Sanchez	Profesional en Atención en Primea Infancia	JI RAICES	
Sandra Lorena Lopez	Profesional en atención en primera Infancia	JI RAICES	
Mayuda Suarez	Profesional en atención en primera infancia	JI RAICES	
Nilubeny Rojas T	Profesional en atención en Primera Infancia	JI RAICES	
Doiray Vasquez Arquu	Auxiliar en atencion primera Infancia	JI RAICES	
Helena Ramirez	Profesional en atencion en primera Infancia	JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Camila Burgos	mama	JI RAICES	Camila Burgos
Deilibeth Jaba	mama	JI RAICES	Deilibeth Jaba
Karen Peña	mamá	JI RAICES	Karen Peña
Nohely Parada	mamá	JI RAICES	Nohely Parada
Yelieth Gomez	mamá	JI RAICES	Yelieth Gomez
Blanca Gonzalez	mamá	JI RAICES	Blanca Gonzalez
Yurlibis Barrameyda	mama	JI RAICES	Yurlibis B.
Ivonne Peña	mamá	JI RAICES	Ivonne Peña
Laura Beltran	mama	JI RAICES	Laura Beltran
Dayanna Pelaez	mamá	JI RAICES	Dayanna P.
Diana Duque	mamá	JI RAICES	Diana Duque
Daniela Andrade	mamá	JI RAICES	Daniela Andrade
Paola Cruz	mamá	JI RAICES	Paola Cruz
Maria del Pilar Osorio	mamá	JI RAICES	Maria. Osorio
NATALIA GRANADOS	mama	JI RAICES	NATALIA GR.
Diana Ricaurte	mama	JI RAICES	Diana R.
Gloria Cabrera	mama	JI RAICES	Gloria Cabrera

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yenifer Cabrera	mamá	JI RAICES	Yenifer
Ana Lucia Merchan	Abuela	JI RAICES	AnaLuciaM
Fanny Rodriguez	mamá	JI RAICES	Fanny R.
Brigith Fernandez	mamá	JI RAICES	Brigith F.
Jenny Salinas	mamá	JI RAICES	Jenny Salinas
Zharais Garcia	mamá	JI RAICES	ZharaisGarcia
Leidy Moncada	mamá	JI RAICES	LeidyM
Daniela Salcedo	mamá	JI RAICES	Daniela S.
Zory Gil	mamá	JI RAICES	ZoryG P.
Viviana Silva	mamá	JI RAICES	VivianaS.
Yessica Angulo	mamá	JI RAICES	
Angie Valencia	mamá	JI RAICES	AngieValencia
Shadiant Polo	mamá	JI RAICES	ShadiantP.
Yolima Rolde	mamá	JI RAICES	YolimaP
Blanca Pinilla	Acudiente	JI RAICES	BlancaP.
Maria Eraso	mamá	JI RAICES	MARIAERASO
Maria Sanchez	mamá	JI RAICES	MARIA SANCHEZ.

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Fanny Patricia Gamba	Mamá	JI RAICES	Fanny Gamba
SONIA BOSA	MAMÁ	JI RAICES	SONIA BOSA
Juana J. Ospino	Mamá	JI RAICES	Juana J. Ospino
Astrid C. Arendaño	mamá	JI RAICES	Astrid C. Arendaño
Ahzel Villa Olaiz	acudiente.	JI RAICES	Ahzel Villa O
Adanis Sanchez	Abuela	JI RAICES	Adanis Rsa
Valentina Garzon	Mama	JI RAICES	
Margarita Gómez	Abuela	JI RAICES	
Karolina ortega	amamá	JI RAICES	Karolina ortega
Tatiana Quintero	Mamá	JI RAICES	Tatiana Q.
Ana Liz Pacheco C	mamá	JI RAICES	Ana Liz Pc
Yehimy Hernandez	mamá	JI RAICES	Yehimy Hernandez
Heidy Valencia	mamá	JI RAICES	Heidy Valencia
Karen Mendoza	mamá	JI RAICES	Karen Mendoza
Monica Ortiz	Mamá	JI RAICES	Monica Ortiz
Jenny Flórez	mamá	JI RAICES	Jenny Flórez
Gisela Cavedes	mamá	JI RAICES	Gisela Cavedes

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nidia Jadino	Mamá	JI RAICES	Nidia Jadino.
Sandra Piñeros	Mamá	JI RAICES	Sandra Piñeros
Jeica Jorda	Mamá	JI RAICES	Jeica Jorda
Blanca Vargas	Mamá	JI RAICES	Blanca Vargas
Victor Diaz	Papá	JI RAICES	Victor Diaz
Ana Maria Nieto	Mamá	JI RAICES	Ana Maria Nieto
Nilsa Gonzalez	Mamá	JI RAICES	Nilsa Gonzalez
Enka Lopez	Mamá	JI RAICES	Enka Lopez
Magdalena Vega	Mamá	JI RAICES	Magdalena Vega
Angy Ayala	Mamá	JI RAICES	Angy Ayala
Alejandra Martinez	Mamá	JI RAICES	Alejandra Martinez
Roxana Sanz	Mamá	JI RAICES	Roxana Sanz
Franklin Orozo.	Papá	JI RAICES	Franklin Orozo.
Natalia Gonzalez	Mamá	JI RAICES	Natalia Gonzalez
Disney Esperanza	Mamá	JI RAICES	Disney Esperanza
Alejandro Zuluaga	Papá	JI RAICES	Alejandro Zuluaga

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nicol Nino	Mama	JI RAICES	
leidy Cardona	Mama	JI RAICES	
Kerdy lopez	Mamá	JI RAICES	
Jesica Romero	Mamá	JI RAICES	
Yolidna ortega	Mamá	JI RAICES	
Estefania Sanchez	Mamá	JI RAICES	
Tania Angulo M	Mama	JI RAICES	
Estefany Gonzalez	Mama	JI RAICES	
Oscar Arevalo C	Papa	JI RAICES	
Karol Faria	Papá	JI RAICES	
Soleiny Gomez	Mamá	JI RAICES	
Marleth Castro	Mama	JI RAICES	
Jennifer Perafan	Mama	JI RAICES	
Valentina Escarpeta	Mamá	JI RAICES	
Estefana Rodriguez	Mamá	JI RAICES	
Lizeth Cifuentes	Mamá	JI RAICES	
Jhonn Mendez	Papá	JI RAICES	

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Maria Virginia Jesus	Mamá	JI RAICES	Maria Jesus
Nasly Ortiz	Mamá	JI RAICES	Nasly ortiz
Tatiana Castellanos	Mamá	JI RAICES	Tatiana Castellanos
Viviana Carmona	Mamá	JI RAICES	Viviana Carmona
Alejandra Carranza	Mamá	JI RAICES	alejandra Carranza.
Johanna Garcia	Mamá	JI RAICES	Johanna Garcia.
Maria Sanchez	Mamá	JI RAICES	Maria Sánchez
Kerly Fernandez	Mamá	JI RAICES	Kerly fernandez
Lorena Amaya	Mamá	JI RAICES	lorena Amaya.
Moises Avilez	Papá	JI RAICES	Moises Avilez
Karol Osorio	Mamá	JI RAICES	Karol osorio G.
Yanibis Garcia	Mamá	JI RAICES	Yanibis garcia
Dennifer Amays	Mamá	JI RAICES	Dennifer Amays
Guerly Yessa	Mamá	JI RAICES	Guerly Yessa
Daniela Gutierrez	Mamá	JI RAICES	Daniela Gutierrez
Alexandra Ortiz	Acudiente	JI RAICES	Alexandra O.
Laura Cabrera	Mamá	JI RAICES	laura cabrera

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angelica Perez	Mamá	JI RAICES	
Luz Hernandez	Mamá	JI RAICES	Luz Hernandez
Juliana Vargas	Mamá	JI RAICES	Juliana Vargas
Maria Romero	Mamá	JI RAICES	Maria Romero
Dina Espinosa	Mamá	JI RAICES	Dina Espinosa.
Leidy Varon	Mamá	JI RAICES	
Magda Rodriguez	Mamá	JI RAICES	Magda Rodriguez
Luis F Gutierrez	Papá	JI RAICES	Luis F. G.
Yorgelis Yepez	Mamá	JI RAICES	Yorgelis Yepez
Lorena Gonzalez	Mamá	JI RAICES	
Karina Diaz	Mamá	JI RAICES	Karina Diaz
Sandra Rodriguez	Mamá	JI RAICES	Sandra Rodriguez
TATIANA ARIAS	Mamá	JI RAICES	TATIANA ARIAS
Edwin Ramirez	Papá	JI RAICES	Edwin Ramirez
Brenda Neuta	Acudiente	JI RAICES	Brenda N.
		JI RAICES	
		JI RAICES	

Anexos:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
CRISTIAN ESCANILLA	PAPA	JI RAICES	CRISTIAN ESCANILLA
Edna Pajo	Acudiente	JI RAICES	Edna Pajo
Cristina Morales	mama	JI RAICES	Cristina Morales
Yanerca Alderete	mamá	JI RAICES	Yanerca Alderete
Angie Rincon	mamá	JI RAICES	Angie Rincon
mama Tativ	mama	JI RAICES	mama Tativ
Lady Perez	MAMA	JI RAICES	Lady Perez
Milady Vargas	mama	JI RAICES	Milady Vargas
Johana Molina	mama	JI RAICES	Johana Molina
michel Victoria	papa	JI RAICES	michel Victoria
		JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	
		JI RAICES	

Elaboró: BLANCA ESPERANZA MOSQUERA

QUE ES ERA (ENFERMEDAD RESPIRATAGUDA)?

¡Evitemos enfermarnos

La Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA) es una infección que afecta el sistema respiratorio y se presenta de forma repentina, causando síntomas como tos, fiebre, congestión nasal y dificultad para respirar.

¿COMO EVITARLA A NIVEL PERSONAL?

Para evitar la Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA) es importante mantener una buena higiene personal, lavándose las manos con frecuencia, cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar, evitar el contacto cercano con personas enfermas, ventilar los espacios cerrados y fortalecer el sistema inmunológico con una alimentación balanceada, hidratación y descanso adecuado.





EN EL ÁMBITO DEL JARDÍN INFANTIL

En el jardín infantil se previenen las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA) aplicando los protocolos de limpieza y desinfección del Plan de Saneamiento Básico, manteniendo las instalaciones ventiladas, evitando el humo del cigarrillo y los vehículos encendidos en espacios cerrados. Además, se recomienda limpiar el polvo con trapo húmedo, lavar y desinfectar los juguetes con frecuencia y evitar el uso de almohadas o cobijas que suelten plumas o motas que puedan afectar la salud de los niños.

COMO NOS PROTEGEMOS DESDE CASA

en el hogar, se recomienda rociar agua antes de barrer si el piso es de tierra, aspirar tapetes y cortinas con frecuencia, y lavar los juguetes, especialmente los de tela o peluche. También es importante sacudir la ropa de cama fuera de la vivienda, mantener las sábanas limpias, evitar cocinar con leña o hacer quemas, secar la ropa en otro espacio, mantener la basura tapada y eliminar el humo del cigarrillo dentro del hogar. Si los niños presentan gripa frecuente, se debe consultar al médico para identificar posibles causas en la vivienda





¿como cuidar a un niño y niña si se encuntra con gripa?

Para cuidar adecuadamente a la niña o el niño durante una Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA), es fundamental seguir las recomendaciones de prevención y atención. Se debe ofrecer abundantes líquidos como jugos, caldos o leche para aliviar la tos, evitando el uso de jarabes sin indicación médica. Es importante mantener la garganta hidratada con remedios caseros suaves, continuar con la lactancia materna, ofrecer alimentos nutritivos en pequeñas porciones y mantener al menor en posición vertical después de comer. Además, se debe limpiar la nariz con agua limpia, evitar el uso de biberones, vigilar la temperatura y la respiración, y administrar medicamentos únicamente con fórmula médica. En el jardín infantil no se deben suministrar medicamentos sin prescripción médica.



CUANDO CONSULTAR AL MEDICO

Se debe consultar al médico de inmediato cuando la niña o el niño no presenta mejoría, tiene dificultad para respirar, respira muy rápido o con quejido, presenta fiebre alta que no baja, no quiere comer o beber, vomita todo, está muy somnoliento o irritable, tiene labios o uñas moradas, o muestra decaimiento general. Estos son signos de alarma que indican que la gripa se está complicando y puede requerir atención médica urgente.



