



SERVICIO SALUD AYSÉN

DIRECCIÓN ATENCIÓN PRIMARIA

MEDICINAS COMPLEMENTARIAS E INTEGRATIVA

ALBI/albi

MATERIAL EDUCATIVO MANEJO ENFERMEDADES VIRALES AGUDAS

Dra. Ana Becerra Ibáñez, Medicina Integral

Referente Medicinas Complementarias

Servicio Salud Aysén

Coyhaique, Mayo 2023

Actualización: julio 2025

DIRIGIDO A MADRES, PADRES, EDUCADORES Y CUIDADORES DE NIÑOS (AS) DE 0 A 18 AÑOS

Los virus respiratorios en la infancia y adolescencia son eventos frecuentes y normales. En niña/os sana/os son una forma de educar el sistema inmune, y en la mayoría de los casos no se presentan complicaciones, mejorando el cuadro en 3 a 5 días. Son más frecuentes en quienes asisten a sala cuna y jardín infantil, por una mayor exposición a contagios.

Existen muchos virus que provocan resfríos, los cuales pueden dar manifestaciones respiratorias y/o digestivas. Algunos de ellos pueden ser más agresivos, y en niña/os susceptibles provocar complicaciones como bronquitis, neumonías, o deshidratación, hasta cuadros de mayor gravedad como meningoencefalitis y sepsis.

La gravedad o intensidad de los cuadros respiratorios dependen en gran medida de la cantidad de virus, virulencia (agresividad) de la cepa viral, estado de salud del huésped y manejo integral los primeros días.

Estas recomendaciones se basan en conocimientos y experiencia clínica en Urgencia Infantil, y Medicina Integrativa de orientación Antroposófica, Biorreguladora, Integrativa y Naturista.

PRIMEROS SÍNTOMAS DE INFECCIÓN VIRAL

Los síntomas iniciales de virus respiratorios y gastrointestinales en la infancia son variados:

✓ Aumenta la demanda por líquidos o pecho materno.

✓ Puede querer comer menos comidas sólidas, es normal.

✓ Inicia con síntomas leves y comunes, como secreción nasal y dolor de garganta. También puede iniciar con fiebre.

✓ Congestión y secreción nasal. En lactantes puede ocasionar ruido como ronroneo de gato que se transmite al pecho, pero no tiene origen pulmonar ni es de gravedad.

✓ Tos ocasional y escasa al inicio. Puede deberse a inflamación y picazón de faringe o descarga posterior de mucosidad que cae en garganta.

✓ Puede haber síntomas digestivos, como dolor abdominal, deposiciones más blandas o diarrea y vómitos.

✓ Es común que niña/os vomiten los alimentos que no podrán digerir, 1 a 2 veces en el día puede ser normal. Los vómitos de líquidos bebidos en más de 3 oportunidades pueden causar deshidratación. Los vómitos de flemas después de toser son un mecanismo natural y normal para eliminar secreciones en niña/os que no saben expectorar o sonarse (se las tragan).

✓ En compromiso pulmonar (bronquitis, neumonía) la tos es persistente, va aumentando y se acompaña de respiración más rápida, ruidosa y con esfuerzo. En lactantes y niños con patologías crónicas se debe estar atentos a los cambios en la tos y signos de dificultad respiratoria que pueden aparecer incluso los primeros días del cuadro.

EVALUACIÓN Y MANEJO INICIAL:

✓ Los resfríos comunes sin complicaciones no requieren evaluación médica los primeros días, pueden ser manejados en casa estando atentos a signos de complicación o gravedad.

✓ Se debe consultar ante un resfrío con síntomas que persisten por más de 3 días: fiebre (37,8° o más), dolor de cabeza, dolor de garganta, tos, dolores musculares, decaimiento, diarrea, dolor abdominal, falta de apetito, náuseas o vómitos, lesiones en piel.

✓ Toda tos y fiebre persistente debe ser evaluada, y la necesidad de acceso rápido a atención médica dependerá de la edad del niño (menores 6 meses con mayor riesgo), y la presencia de enfermedades crónicas o factores de riesgo (asma, prematurez, desnutrición, trastornos inmunológicos, condiciones genéticas y enfermedades congénitas).

Si bien en la mayoría de los casos son inevitables, podemos disminuir los contagios y complicaciones con medidas de higiene, ventilación de los espacios, y optimizando el sistema inmune de manera natural en casa.

➤ CUIDADOS CASEROS:

✓ **Hidratación:** pecho materno, fruta natural (jugos, batidos), sopas (claras de verduras), sales de rehidratación sin colorantes.

1 taza de Agua con el jugo de ½ limón, 1 cucharadita de miel o panela, y 1 pizca de jengibre (o ¼ cda rallado), puede ayudar a hidratar naturalmente y disminuir náuseas.

Tomar 1 cucharada de líquido cada 5 minutos o ½ a 1 taza por hora.

✓ **Alimentación:** liviana y a demanda (no obligar a comer). Frutas y verduras verdes, moradas y amarillas, miel sólo en niños mayores. Evitar golosinas y alimentos envasados. Evitar proteínas y grasas. Sólo dar frutas, verduras y cereales integrales (arroz, trigo, avena, quinoa) a tolerancia.

• **Hierbas** (en mayores de 2 años, máximo 3 tazas por día por 3 días): tomillo, orégano, ortiga, té verde, cardo mariano, matico, sauco, maqui, melissa.

• **Raíces:** Cúrcuma y Jengibre, hervir un trozo de 2 cm o ½ cucharadita de polvo en 1 litro de agua por 10 minutos, o agregar a preparación de caldos.

• **Berries:** Calafate, Maqui, Cranberry, Arándanos, Murta.

En lactantes menores de 1 años dar sólo pecho materno (o su leche de fórmula algo más diluída), frutas y verduras, a tolerancia.

✓ **VITAMINAS:** es muy importante consumir fuentes naturales, y consultar con su médico si pudiera tener deficiencias antes de suplementarse por su cuenta.

D: suplementos de acuerdo a indicación médica o exposición solar 20-30 minutos al día

C: berries (maqui, calafate, murta, etc.), cítricos (naranjas, limón, kiwis)

B: suplementos en caso de dietas veganas o enfermedades crónicas

✓ **Reposo** en cama de acuerdo a síntomas y nivel de energía. Favorecer el descanso, el sueño, y juegos tranquilos. Mantenerse en casa para evitar contagios y cambios bruscos de temperatura.

✓ **Calor:** abrigo pies, evitar cambios bruscos de temperatura, mantener cuello y tronco tibio/caliente. Calor afectivo a través del buen trato, calma, cariños, acompañamiento. Masajes y guateros en zonas frías del cuerpo.

✓ **Ventilación:** mantener ventanas algo abiertas (1-2 cm) y abrirlas por completo 1 a 3 veces al día. Evitar exponerse a corrientes de aire frías. No abrir ventanas en horas de mayor contaminación del aire.

✓ **Aseo Nasal:** Es muy importante mantener la vía aérea superior despejada para evitar complicaciones pulmonares. Limpie frecuentemente secreciones nasales, los niños mayores de 2 años pueden aprender a sonarse (soplar por nariz).

En más pequeños, enrolle un algodón embebido en agua tibia con una pizca de sal, introducir en cada fosa nasal, “atornillando” hacia el mismo lado al sacar. Aspiradores nasales y spray de solución salina también son útiles para despejar la nariz.

✓ **Regalaneo:** favorecer el descanso, luz tenue, música suave (por ejemplo, clásica como Mozart, Bach o Vivaldi), calma y paciencia, actividades tranquilas como cantar, contar cuentos o dibujar, acompañarlo en el sueño y la fiebre, masajes en los pies y en espalda.

✓ **Minimizar hiperestimulación:** evite pantallas, teléfonos, juegos bruscos, gritos, tareas escolares, labores del hogar.

El miedo (o ansiedad) de los adultos frente a los síntomas que presenta el niño puede generar estrés, y por tanto alterar su bienestar, e interferir con su respuesta inmunitaria. Saber que la fiebre no produce daño y cuáles son los signos de gravedad puede aumentar la confianza y calma de padres, madres y cuidadores, para mejorar el estado general del niño.

➤ **MEDICAMENTOS**

✓ En la mayor parte de los casos no se necesitan fármacos en casos de virosis iniciales.

✓ En casos leves preferir sólo remedios naturales los primeros días.

Pelargonium Sidoides es un fitofármaco que mejora las defensas contra los virus, y hay que darlo los primeros días del resfrío. Dosis de acuerdo a prospecto.

Traumeel[®], algunas hierbas medicinales (hojas de maqui, romero, melissa, orégano, diente de león, por ejemplo), los berries (calafate, maqui, chaura, por ejemplo), y la raíz del Jengibre son desinflamantes naturales para disminuir el dolor. El calor físico y afectivo disminuyen la percepción de dolor.

✓ No dar antiinflamatorios (Ibuprofeno, Aspirina). No dar descongestionantes o antigripales (con paracetamol, antialérgicos y pseudoefedrina); en casos de resfriados y gripes producen más efectos dañinos que beneficios.

✓ Los corticoides y antibióticos sólo se dan ante complicaciones, enfermedades bacterianas y de gravedad. Sólo deben ser indicados por un médico.

✓ Salbutamol sólo en casos de antecedentes de asma (bronquitis recurrentes) y por indicación médica previa.

✓ La tos es un mecanismo natural para eliminar flemas y microorganismos. No se debe cortar la tos. Existen expectorantes naturales que no se recomiendan en menores de 1 año. Basta con dar abundante líquido para que eliminen flemas con mayor facilidad. Hedera Helix pudiera ayudar a soltar flemas e impedir la replicación viral en la mucosa respiratoria en niños mayores, pero no es necesario su uso en resfrío común.

¿QUÉ HACER SI SE PRESENTA FIEBRE?

➤ LA FIEBRE ES UN SÍNTOMA NORMAL Y BENEFICIOSO:

✓ La fiebre nos indica que existe una infección, y la mayor parte de las veces es leve y pasa sin tratamiento, como en el caso de los virus respiratorios (gripes y resfríos).

✓ La fiebre es un mecanismo natural y fisiológico para activar el sistema inmune, e impide la multiplicación y supervivencia de los virus.

✓ De no existir enfermedades previas, la fiebre es una herramienta preventiva que ayuda a resolver las infecciones virales sin efectos negativos para la salud.

✓ En personas sanas (y mayores de 2 años) la fiebre puede ser manejada de acuerdo a tolerabilidad individual.

✓ En presencia de fiebre, es importante la vigilancia continua de síntomas de gravedad y saber cuándo se requiere una consulta médica oportuna.

✓ Cuando hay fiebre es normal que algunas personas se decaigan y tengan algo de dolor, generalmente esto pasa durmiendo y bebiendo líquidos cuando es leve.

➤ ¿LA FIEBRE INDICA GRAVEDAD?

✓ La fiebre NO es un signo de gravedad por sí sola. Tampoco la fiebre alta nos indica que la enfermedad es grave.

✓ La fiebre por sí misma no es motivo de consulta inmediata en un servicio de urgencias.

✓ Se debe consultar de acuerdo a los síntomas que acompañan a la fiebre y sus causas.

✓ La mayor parte de los casos, en niños mayores y adultos sanos, se puede esperar evolución. Si hay síntomas de gripe y resfrío lo más probable es que pase solo en 1 a 3 días.

➤ **FIEBRE SIN SÍNTOMAS DE GRAVEDAD:**

✓ Niña/o está en buen estado general: bebe líquidos o toma pecho, pasa períodos sin fiebre en que juega y sonríe, despierta normalmente aunque duerma más. ✓ Durante la fiebre puede estar decaído, dormir más, mejillas sonrojadas, respiración rápida pero sin dificultad, taquicardia, cuerpo caliente y manos/pies fríos. ✓ Cuando la fiebre baja vuelve a ser el niño de siempre.

✓ Puede acompañarse o no de otros síntomas respiratorios o digestivos leves, y dolor tolerable o que calma con contención emocional e hidratación.

➤ **MEDIDAS FÍSICAS PARA REGULAR LA TEMPERATURA DURANTE LA FIEBRE:**

✓ Evitar la sensación de frío, al inicio de la fiebre puede ser necesario más abrigo hasta que la temperatura deje de subir.

✓ Con temperatura estable mayor a 38° desabrigar un poco y secar el sudor. Mantener mucho abrigo en los pies. Desde rodillas hacia abajo abrigar con lana, guateros o compresas tibias.

✓ Mantener el cuerpo seco si hay sudoración.

✓ No se recomiendan baños de tina ni uso de paños mojados y fríos

✓ Sólo dar analgésicos si el dolor es insoportable, o llanto no calma.

✓ Una adecuada hidratación ayuda a regular la temperatura corporal y la sensación de

bienestar durante la fiebre.

✓ Tomar líquidos regularmente: zumos de fruta, sopas tibias, infusiones de hierbas, agua.

✓ A niños dar de beber de a sorbos pequeños o cucharaditas, de manera continua (1-2 tazas por hora). No querer beber líquidos es un signo de gravedad y se debe acudir a un servicio de urgencias sobre todo si se acompaña de decaimiento importante.

✓ Si hay mucho decaimiento, dolor, náuseas o malestar es probable que la ingesta de líquidos esté siendo insuficiente.

✓ En niños siempre acompañar medidas físicas de contención emocional. Nunca lo deje solo durante un cuadro de fiebre, dale mucho cariño, calma y paciencia.

➤ **¿EN QUÉ MOMENTO CONSULTAR POR FIEBRE?**

✓ En menor de 1 mes con T° mayor a 37,5° consultar de inmediato.

✓ En menores de 3 meses consultar el primer día, de inmediato ante signos de gravedad.

✓ En lactantes de 3 a 12 meses consulte si lleva más de 24 horas de fiebre, antes si presenta un signo de gravedad.

✓ En mayores de 1 año manténgalo en casa y observe síntomas por 2 a 3 días. Consulte de inmediato ante aparición de signos de gravedad.

✓ A cualquier edad consultar siempre si no mejora a los 3 días, o antes si empeora.

➤ **ACUDIR A URGENCIAS SIEMPRE ANTE SIGNOS DE COMPLICACIÓN O GRAVEDAD, INDEPENDIENTE DE LA FIEBRE:**

✓ **Fiebre más de 3 días:** puede ser necesario tomar exámenes

✓ **Sin fiebre o fiebre menos de 3 días si se agregan síntomas de alarma:**

- lesiones en piel (graves si son moradas o no desaparecen al presionarlas)
- deshidratación (boca seca, llanto sin lágrimas, decaído, orina poco)
- tos persistente o en aumento
- dificultad respiratoria: se hunden costillas, ronquido, quejido o silbido, coloración violácea

boca, en lactantes se abren fosas nasales o se mueve la cabeza al respirar.

- diarreas muy frecuentes o con sangre
- no bebe o vomita líquidos (hasta en 1 hora)
- decaimiento mayor o que no se explica por la fiebre

✓ **Si el niño se ve mal:** no juega ni interactúa normalmente, confusión, mirada perdida, palidez o cianosis (coloración morada), tiende a dormir, respira rápido, quejumbroso. En algunos casos es importante primero bajar la fiebre, limpiar nariz y calmar el dolor si tiene.

✓ **Acudir de inmediato (o solicitar ambulancia) si:** palidez, labios morados, manchas o pintas moradas en piel, boca seca, ojos hundidos, dificultad respiratoria, no interactúa normalmente (llanto no calma, no conversa ni mira, tendencia al sueño, conciencia alterada), si el decaimiento, fiebre o dolor no mejoran con líquidos y analgésicos o empeora estado general.

❖ En menores de 3 meses con fiebre se debe consultar dentro de las primeras 24 horas, y de inmediato en caso de un recién nacido. .

¿QUEDARON DUDAS?

¿HACEMOS UNA CHARLA?

¿HABLEMOS DE OTROS TEMAS DE DESARROLLO Y SALUD ESCOLAR?

Escribe al correo: medicinas.complementarias@saludaysen.cl

MANEJO INTEGRATIVO DE LAS
INFECCIONES VIRALES O RESFRÍO

Ventilación



www.saludaysen.cl

- En lugares cerrados manten ventanas semiabiertas y ábrelas completamente cada 3 horas
- Evita salir y abrir ventanas si hay contaminación
- Realízate aseo nasal frecuente, también a adultos mayores y menores de edad, para evitar la respiración bucal.



MÁS INFO:

medicinas.complementarias@saludaysen.cl

SÍGUENOS>>



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen

MANEJO INTEGRATIVO DE LAS
INFECCIONES VIRALES O RESFRÍO

Reposo



www.saludaysen.cl

- Descansa de acuerdo a tu necesidad. Aumenta horas de sueño e inactividad.
- Ejercítate suave a moderadamente mientras lo permita la sintomatología.
- Prefiere actividades placenteras y relajantes.
- Evita el exceso de pantallas y de redes sociales.
- Si estás en cama, muévete o levántate cada 1 a 2 horas.



MÁS INFO:

medicinas.complementarias@saludaysen.cl



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen



saludaysen

MANEJO INTEGRATIVO DE LAS
INFECCIONES VIRALES O RESFRÍO

Regulación térmica



www.saludaysen.cl

- Evita cambios bruscos de temperatura y humedad excesiva.
- Abriga especialmente pies, espalda y cuello.
- Evita abrigo excesivo que genere sudoración.
- Busca también el calor afectivo.



MÁS INFO:
medicinas.complementarias@saludaysen.cl

SÍGUENOS>>



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen

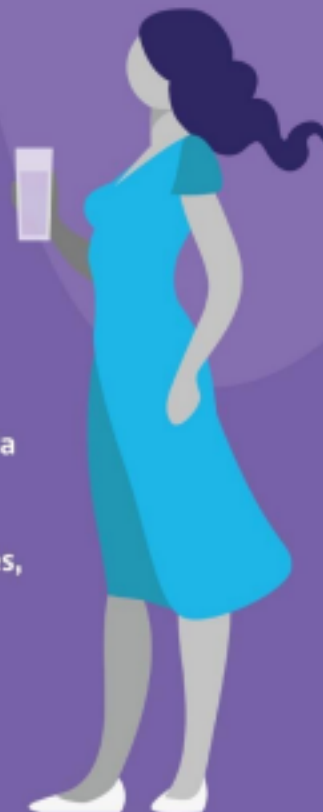
MANEJO INTEGRATIVO DE LAS
INFECCIONES VIRALES O RESFRÍO

Hidratación:



www.saludaysen.cl

- Aumenta la ingesta de líquidos, de preferencia agua natural.
- Evita tener sed.
- Si hay deshidratación por diarrea, vómitos o sudoración, toma sales de hidratación sin colorantes (precaución diabéticos). Los caldos de verduras y jugos de fruta cocida son una buena alternativa.
- Acudir a urgencia en caso de presentar vómitos frecuentes, fatiga, cefaléa, boca seca y/o imposibilidad de beber.



MÁS INFO:

medicinas.complementarias@saludaysen.cl



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen



saludaysen

Alimentación:

- Prefiere alimentos cálidos pero livianos, como sopas de verduras, raíces como cúrcuma y jengibre en alimentos e infusiones. Combina con ensaladas y frutas frescas (si hay diarrea todo cocido al vapor o hervido por 10 minutos)
- Evita azúcares, legumbres y productos animales con grasas, lácteos y carnes
- Los batidos con frutas y vegetales de todos los colores son una buena alternativa de alimentación nutritiva.
- Es normal que los niños no quieran comer, pero si beben líquidos. Para ello prefiere sopas y jugos de frutas.
- Prefiere alimentos naturales y no procesados



MÁS INFO:
medicinas.complementarias@saludaysen.cl



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen



saludaysen

MANEJO INTEGRATIVO DE LAS
INFECCIONES VIRALES O RESFRÍO

Berries para la Salud



www.saludaysen.cl

UN PUÑADO DE FRUTOS AL DÍA AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES

(aproximadamente 20 a 30 gramos de fruta fresca y cruda, idealmente antes de comidas)

- **CONTIENEN ALTOS NIVELES DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINA C.**
- **MEJORA LA FUNCIÓN DE DEFENSA CONTRA VIRUS Y BACTERIAS.**
- **TIENEN ACTIVIDAD ANTIINFLAMATORIA.**
- **REGULAN LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE.**
- **AYUDAN A COMBATIR LA OBESIDAD.**



MÁS INFO:

medicinas.complementarias@saludaysen.cl

SÍGUENOS>>



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen

MANEJO INTEGRATIVO DE LAS
INFECCIONES VIRALES O RESFRÍO

Infusiones de Hierbas



www.saludaysen.cl

Tomar hasta 3 tazas diarias por 3 días

- Prepáralas sin azúcar ni endulzante.
- 1 cucharada de hojas por litro de agua.

No des hierbas a menores de 1 año o enfermos crónicos sin supervisión médica.

Consulta a la Hierbatera
o Lawentuchefe de tu comunidad.

● Resfrío:

Sauco, Tilo, Orégano, Tomillo, Llantén, Cardo, Maqui.

● Tos:

Flores Pectorales, Eucaliptus, Ortiga, Paño, Tusilago.

● Dolor abdominal:

Orégano, Paico, Manzanilla, Tomillo, Melissa, Llantén.

● Diarrea:

Ruda (adultos), Orégano, Tomillo.

● Fiebre:

Natre o borraja (sólo adultos sanos).



MÁS INFO:

medicinas.complementarias@saludaysen.cl

SÍGUENOS>>



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen

Manejo Integrativo de las
Infecciones Virales o Resfrios



FIEBRE

MEDIDAS FÍSICAS PARA REGULAR LA TEMPERATURA DURANTE LA FIEBRE:



- Una adecuada hidratación ayuda a regular la temperatura corporal y la sensación de bienestar durante la fiebre.
- Tomar líquidos regularmente: zumos de fruta, sopas tibias, infusiones, agua.
- A niños dar de beber de a sorbos pequeños o cucharaditas, de manera continua (1-2 tazas por hora). No querer beber líquidos es un signo de gravedad y se debe acudir a un servicio de urgencias sobre todo si se acompaña de decaimiento importante.
- Si hay mucho decaimiento, dolor, náuseas o malestar es probable que la ingesta de líquidos esté siendo insuficiente.
- En niños siempre acompañar medidas físicas de contención emocional. Nunca lo deje solo durante un cuadro de fiebre, dele mucho cariño y paciencia.

Más info:
medicinas.complementarias@saludaysen.cl



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen



saludaysen

FIEBRE

La fiebre nos indica que existe una infección, y la mayor parte de las veces pasa sin tratamiento, como en el caso de los virus respiratorios (gripes y resfrios).



Más info:
medicinas.complementarias@saludaysen.cl

- Existen muchas ventajas en favorecer el curso natural de la fiebre en la mayor parte de las personas.
- La fiebre es un mecanismo natural y fisiológico para activar el sistema inmune, e impide la multiplicación y supervivencia de los virus.
- De no existir enfermedades previas, la fiebre es una herramienta preventiva que ayuda a resolver las infecciones virales sin efectos negativos para la salud.



SERVICIO DE SALUDAYSEN



SALUDAYSEN



WWW.SALUDAYSEN.CL



SALUDAYSEN

FIEBRE

CUANDO SE DEBE ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS EN CASO DE FIEBRE:

- En menor de 1 mes con T° mayor a 37,5° consultar de inmediato.
- En menores de 3 meses consultar el primer día, de inmediato ante signos de gravedad.
- En lactantes de 3 a 6 meses consulte si lleva más de 24 horas de fiebre, antes si presenta un signo de gravedad.
- En mayores de 1 año manténgalo en casa y observe síntomas por 2 a 3 días. Consulte de inmediato ante aparición de signos de gravedad.
- A cualquier edad con más de 3 días de fiebre mayor a 38°.



Más info:
medicinas.complementarias@saludaysen.cl



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen



saludaysen

FIEBRE

ACUDIR DE INMEDIATO A URGENCIAS SI:



- Lesiones moradas o rojas en la piel de aparición brusca.
- Presencia de bultos, inflamación local, dolor al orinar, tos persistente en aumento, vómitos frecuentes o deposiciones con sangre.
- Presenta signos de gravedad:
No bebe líquidos, orina poco, deshidratación, palidez, decaimiento extremo o desvanecimiento, compromiso de conciencia, dificultad respiratoria (se hunden costillas, se abren fosas nasales, o silbido al respirar, boca morada), si no se ve bien a pesar de dar líquidos y haber bajado la fiebre.
- Ante signos de gravedad, primero de un antipirético para bajar la fiebre.



Más info:
medicinas.complementarias@saludaysen.cl



www.saludaysen.cl



Servicio de Salud Aysén



@saludaysen



saludaysen