

Fatiga en el lactante y el niño pequeño

La fatiga o esfuerzo al respirar es un síntoma frecuente que puede aparecer en una amplia gama de problemas de salud y enfermedades.

¿Qué puede provocar fatiga?

Las causas más frecuentes son las respiratorias. La mayoría afecta a la vía respiratoria superior (nariz, boca y garganta): las [infecciones víricas](#) son la causa más frecuente. Pueden ser originadas por un gran número de virus diferentes que se transmiten rápidamente de persona a persona a través del aire, del contacto directo y tocando superficies contaminadas que puedan tener gérmenes.

Son comunes en los menores de cinco años. La mayoría de los niños desarrolla de [tres a ocho resfriados o problemas respiratorios cada año](#).

Este número puede ser mayor [en niños que acuden a guarderías](#) o son [expuestos al humo de tabaco](#) u otros irritantes.

Los síntomas que producen son:

- Congestión nasal.
- Estornudos.
- Dolor de garganta.
- Tos seca mediana o moderada.
- Fiebre no elevada (generalmente menor de 38°) durante uno o dos días.
- Pérdida de apetito.

En algunas ocasiones la inflamación de la vía aérea desciende hasta la laringe y tráquea ([laringitis](#), crup) provocando:

- Tos ronca o afónica, “tos de perro”.
- Respiración ruidosa.
- Afonía.

La afectación del sistema respiratorio inferior incluye los tubos bronquiales y los pulmones. [En los menores de 5 años](#), los síntomas de una infección respiratoria baja son generalmente más severos que aquellos que afectan la parte alta.

Entre las enfermedades que afectan al sistema respiratorio inferior se encuentran:

Bronquiolitis

- La [bronquiolitis](#) es causada por una infección vírica que afecta los bronquiolos.
- La causa más frecuente es el virus sincitial respiratorio (VSR).
- Afecta sobre todo a los menores de dos años durante los meses de frío.
- El contagio se produce a través de la mucosidad o la saliva de una persona infectada.
- Se propaga fácilmente en el seno de la familia, en las guarderías y en las salas de los hospitales o centros sanitarios.

Signos y síntomas

Los primeros síntomas suelen ser iguales a los de un [resfriado común](#). Estos síntomas duran uno o dos días, y son seguidos de una inflamación de los bronquiolos que producen moco, dificultando el paso de aire a los pulmones. Esto agrava la tos y se produce dificultad al respirar.

En algunos casos, se desarrollan dificultades respiratorias severas:

- Respiración rápida y poco profunda.
- Retracción o hundimiento de los músculos del cuello y pecho al respirar (tiraje).
- Ruidos en el pecho (como “pitos” o “silbidos”).
- Ensanchamiento de las fosas nasales (aleteo nasal).
- Irritabilidad.
- Dificultad para respirar y signos de fatiga o letargo.

Es importante que padres y cuidadores sepan [reconocer los signos y síntomas de dificultad respiratoria para adelantar la cita con su pediatra o acudir a un centro sanitario.](#)

¿Qué niños tienen más riesgo de una afección grave?

- Niños prematuros.
- Menores de tres meses.
- Afectos de una enfermedad pulmonar, cardíaca o neuromuscular crónica previa.
- Sistema inmunológico debilitado por enfermedades o medicamentos.
- Niños expuestos al humo del tabaco.

¿Cómo se trata la bronquiolitis?

- La mayoría de los casos de bronquiolitis son leves y no requieren tratamiento específico.
- Los [antibióticos](#) no son útiles, porque esta es causada por una infección viral y los antibióticos solo son efectivos en las infecciones bacterianas.
- En algunos casos, se administran medicamentos para ayudar a abrir las vías respiratorias del niño.
- Los bebés que tienen problemas para respirar, están deshidratados o parecen fatigados siempre deben ser evaluados por un médico requiriendo en algún caso hospitalización.

Neumonía

- La [neumonía](#) es una infección bacteriana del pulmón.
- Produce afectación del estado general, fiebre, tos, dificultad respiratoria.
- Se trata con antibióticos.

- El niño debe permanecer en su domicilio hasta su recuperación. En algunos casos requiere ingreso hospitalario.

Alergias

Alergias respiratorias. [Asma](#)

Los niños con [alergias](#) tienen las vías respiratorias sensibles y se irritan con facilidad cuando están expuestos a ciertos [desencadenantes](#) -como virus, [alérgenos](#), humo del tabaco, irritantes químicos, frío o polución ambiental- las vías respiratorias se inflaman produciendo exceso de moco y contracción de los músculos del aparato respiratorio dando lugar a obstrucción del paso del aire a través de los bronquios. Los síntomas que producen son:

- Estornudos.
- Ojos llorosos o con picazón.
- Tos, especialmente por la noche.
- Dificultad respiratoria.
- Sibilancias (sonido como pitidos en el pecho).
- Falta de aire al hacer ejercicio o jugar.

Alergias a los alimentos

A los niños con [alergia alimentaria](#), el contacto con ese alimento puede causarles una variedad de signos y síntomas, que pueden afectar a varios órganos del cuerpo:

- Piel: enrojecimiento, ronchas, irritación o eccema.
- Tracto gastrointestinal: náuseas, vómitos, diarrea.
- Tracto respiratorio: estornudos, rinitis, problemas para respirar (asma).

Algunas alergias -incluidas las picaduras de insecto, látex, medicinas y alimentos- pueden causar una reacción con riesgo vital llamada [anafilaxia](#), que puede provocar la muerte en cuestión de minutos si no es tratada a tiempo. En estos casos se administrará [adrenalina autoinyectable](#), para casos de emergencia.

Otras causas que pueden causar fatiga

Inhalación de un cuerpo extraño

- Los cuerpos extraños, como juguetes y alimentos, pueden ser [inhalados accidentalmente](#) a cualquier edad, pero esto ocurre con más frecuencia entre los dos y los cuatro años.
- Consulte rápidamente a su médico si sospecha la inhalación de un cuerpo extraño.

Enfermedades cardíacas

- Pueden provocar fatiga o dificultad respiratoria.
- Niños con cardiopatías siempre deben ser evaluados por un pediatra.

¿Qué se debe hacer si un bebé tiene síntomas respiratorios en el centro de atención infantil?

Si solo tiene síntomas de vías respiratorias altas con buen estado general sin dificultad respiratoria ni problemas

en la alimentación:

- Postura semiincorporada, elevando un poco la cabecera de la cuna.
- Ofrecerle agua en pequeñas cantidades.
- Verificar que el bebé se alimenta correctamente.
- Las tomas/comidas deben ser más pequeñas y más frecuentes.
- Realizarle [lavados nasales](#) con suero fisiológico y aspiración de secreciones, sobre todo antes de alimentarlo y de dormir.
- Vigilar la respiración del bebé, su temperatura y la aparición de vómitos y diarrea.

Informe a los padres del estado de salud del niño

Consulte con el médico inmediatamente o acuda al Servicio de Emergencias si:

- Tiene un resfriado que empeora repentinamente.
- Presenta dificultad respiratoria.
- Presenta un color azulado en la piel, las uñas o los labios.
- Comienza a respirar muy rápido.
- Experimenta aleteo nasal o retracciones de los músculos del cuello y pecho al respirar.
- Se encuentra cada vez más cansado.
- Presenta dificultades con la alimentación.
- Presenta vómitos constantes, fiebre elevada.

Avise a los padres

¿Qué hacer en el centro para prevenir la transmisión enfermedades respiratorias?

Los gérmenes pueden diseminarse en pequeñas gotas de fluido de la nariz y la boca de una persona infectada. Estas pueden ser trasladadas por el aire cuando la persona estornuda, tose o se ríe, y también pueden quedar sobre los objetos que la persona ha tocado, como pañuelos usados o juguetes.

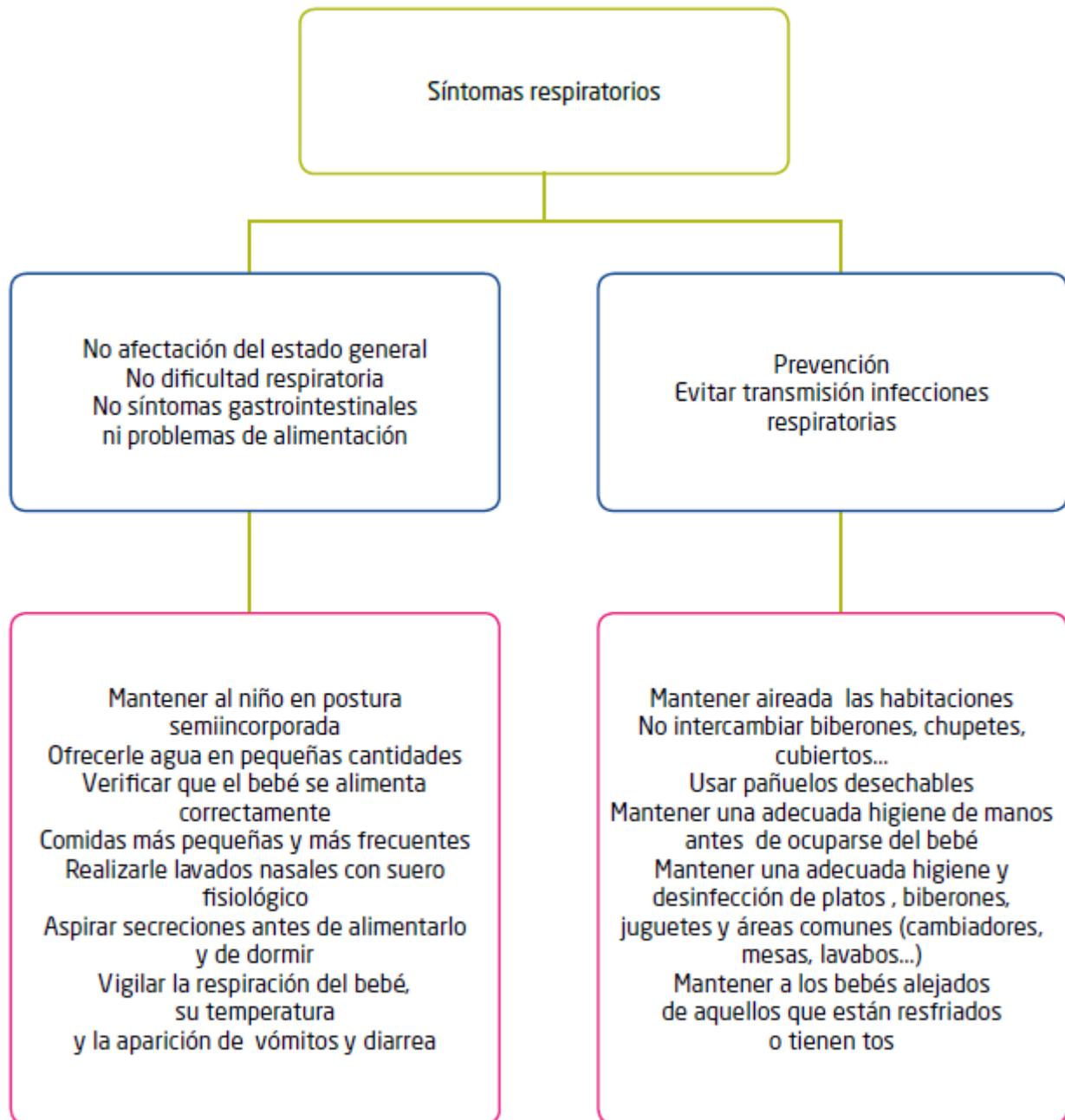
- Mantener aireadas las habitaciones.
- No intercambiar biberones, chupetes, cubiertos...
- Usar pañuelos desechables.
- Mantener una adecuada [higiene de manos](#) antes de ocuparse del bebé.
- Mantener una adecuada higiene y desinfección de platos, biberones y de las áreas comunes (cambiadores, mesas, lavabos...).
- Lavar o retirar los juguetes contaminados de niños con síntomas respiratorios.
- Mantener a los bebés alejados de aquellos que están resfriados o tienen tos.
- Si algún cuidador tiene una rinitis viral, es aconsejable llevar una mascarilla.
- No darle besos al bebé si se tiene rinoфарingitis o bronquitis.
- No fumar en las [instalaciones de la guardería](#).

Recursos

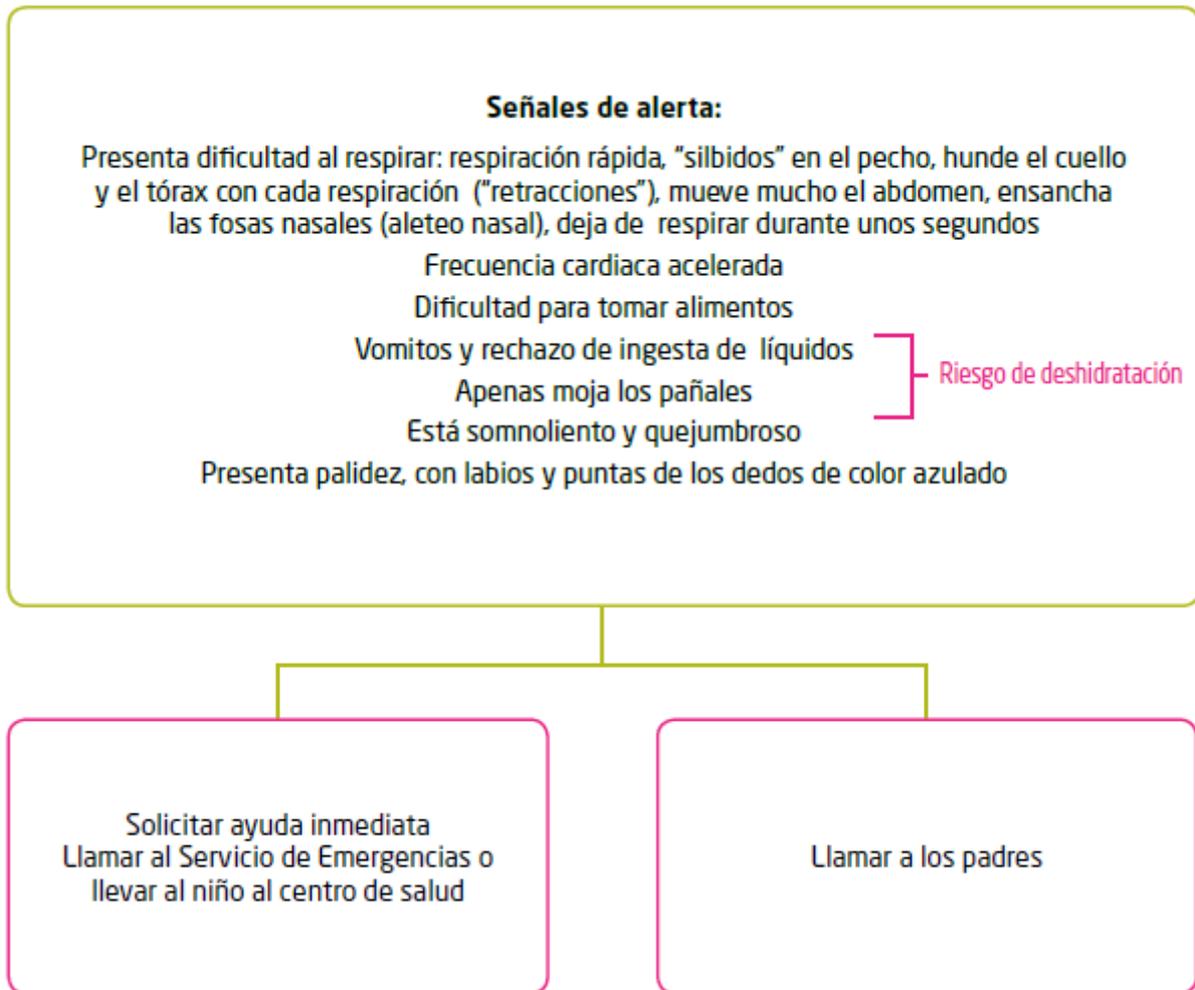
- [Llega la bronquiolitis, ¿qué debemos saber?](#) (Familia y Salud)
- Videos informativos:
 - [Bronquiolitis en la infancia \(VRS\)](#). Cuidatecv. Generalitat Valenciana. Servicio Neonatología del Hospital de la Fe (Youtube)

- [Tos](#). LaMamiPedia (Youtube)
- [Asma](#). LaMamiPedia (Youtube)
- [Disnea en niños](#). Salud Web Video (Youtube)

Síntomas respiratorios en niños menores de dos años. Pauta de actuación en los centros de atención infantil



Señales de alerta de dificultad respiratoria



Fuente: **Fatiga en el lactante y el niño pequeño** ([descarga pdf](#) del capítulo) En: *GUÍA DE AYUDA PARA CENTROS DOCENTES. Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares.* Grupo de Educación para la Salud de la AEPap, actualizada en 2023.

Presentación powerpoint [en formato pdf](#).

Más información en Familia y Salud

- [¿Qué son las sibilancias recurrentes del niño pequeño?](#)
- [Bronquiolitis. Lo mejor es que esté bajo control](#)
- [¿Hay una vacuna para la bronquiolitis?](#)
- [Hipertrofia adenoidea: vegetaciones](#)
- [Mi hijo tiene asma](#)

Fecha de publicación: 6-08-2019

Última fecha de actualización: 4-11-2023

Autor/es:

- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.