

# Signos de dificultad respiratoria en su bebé

Para determinar los problemas respiratorios de su bebé, debe saber cuánto esfuerzo hace su niño para respirar:

1. Conozca la frecuencia respiratoria normal del bebé. En la próxima página encontrará instrucciones para medir la frecuencia respiratoria.
2. Conozca las señales de alerta más importantes que indican aumento del esfuerzo respiratorio.
3. **Llame a su proveedor de atención médica si nota alguno de los signos físicos o de conducta que aparecen a continuación.**

## ¿Cómo se ve mi bebé cuando respira con dificultad?

- Aumenta la frecuencia respiratoria (ver la próxima página)
- El estómago se hunde más de lo normal cuando respira
- Retracciones: cuando la piel se hunde entre los huesos del pecho (en el cuello, por encima de la clavícula, debajo del esternón y entre o debajo de las costillas)
- Aleteo nasal
- Con cada respiración mece la cabeza hacia adelante y hacia atrás
- Hace ruido al respirar (sibilancia, gruñidos, ruidos agudos al inhalar o exhalar)
- Aumenta la tos y la mucosidad
- Suda: tiene la piel húmeda
- La boca abierta



## ¿Cómo puede actuar mi bebé cuándo le cuesta respirar?

Como usted conoce a su niño mejor que nadie, preste atención a los signos o cambios que indiquen que su niño está haciendo mucho esfuerzo para respirar. Además de los signos físicos detallados arriba, estas son algunas de las señales de alerta más comunes de la conducta.

- Tos: se despierta por la noche con tos, sibilancia o falta de aire. Lo despierta la tos o duerme molesto por la dificultad para respirar.
- Letárgico (cansado y débil)
- Inquieto y molesto
- Come menos de lo normal o tiene que parar a descansar mientras come
- Se aleja del pecho o del biberón para respirar

### Más información

- Neumología  
206-987-2174
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.

### El significado de estos signos de alerta

---

- **Aleteo nasal:** cuando nota que las aberturas de la nariz se abren y cierran mucho, puede estar haciendo mucho esfuerzo para respirar.
- **Sibilancias:** sonido como un silbido o chillido que hace el aire cuando trata de pasar por conductos muy angostos. Generalmente se escucha al exhalar.
- **Gruñidos:** un sonido al exhalar el aire. Se deben a la manera en que el cuerpo trata de que haya aire en los pulmones para mantenerlos abiertos.
- **Retracciones:** cuando la piel se hunde entre los huesos del pecho (cuello, encima de la clavícula, debajo del esternón, entre y debajo de las costillas) Otra manera de tratar de meter más aire en los pulmones.
- **Sudor:** puede sudar más en la cabeza, aunque al tocarlo no sienta la piel caliente. Es común que la piel esté más fría o húmeda. Puede suceder cuando la frecuencia respiratoria está muy rápida.
- **Cambio de color en la piel:** una señal de que el cuerpo no recibe suficiente oxígeno. Palidez, morado o azulado alrededor de los labios y debajo de ojos. Puede no ser tan notorio cuando la piel es oscura. Preste mucha atención a la respiración y comportamiento del niño.

### Primeras señales de alerta o cambios que muestran que su niño está haciendo más esfuerzo para respirar

---

#### ¿Cuándo debo llamar al 911?

Su bebé necesita asistencia médica inmediata ante cualquiera de estos síntomas. Llame al 911 inmediatamente si:

- Deja de respirar por 15 segundos o más (apnea)
- Tienen dificultad grave para respirar

La piel se pone azul o morada (cianosis), especialmente alrededor de los labios, las uñas y encías. Puede que no se note en pieles más oscuras. Preste atención a la respiración y comportamiento de su hijo

- Si no lo puede despertar

#### Para determinar la frecuencia respiratoria:

Durante 30 segundos, mientras su bebé duerme, cuente el número de veces que el estómago sube y baja. Cada vez que sube y que baja se cuenta una respiración. Multiplique ese número por dos para determinar la frecuencia respiratoria por minuto.

Cuando a su niño le cuesta respirar puede respirar más rápido.

### Frecuencia respiratoria en los niños

#### Frecuencia respiratoria normal durante el sueño

Edad	Respiración por minuto
Recién nacido a 1 año....	<b>30 a 60</b>
1 a 2 años .....	<b>24 a 40</b>

#### Frecuencia respiratoria anormalmente alto

Edad	Respiración por minuto
Recién nacido a 2 meses ...	<b>más de 60</b>
2 meses a 1 año .....	<b>más de 50</b>
1 a 2 años .....	<b>más de 40</b>

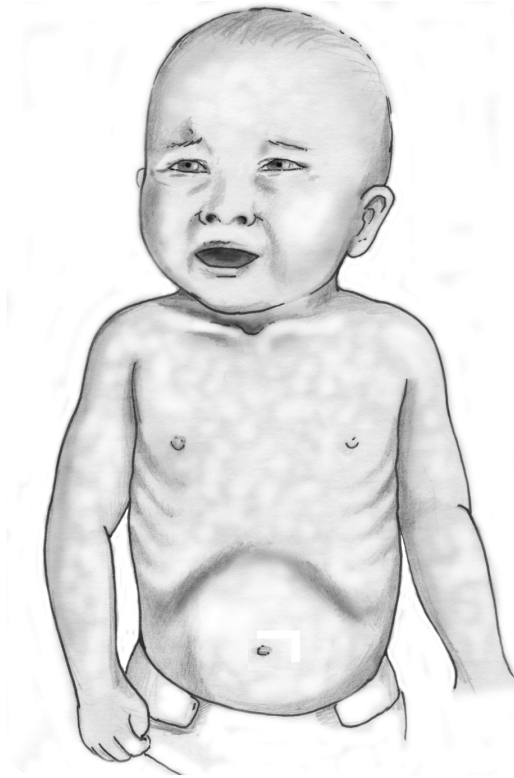
# Signs of Respiratory Distress in Your Infant

In order to measure breathing trouble in your baby, you need to know the amount of “work” or effort your child is using to breathe:

1. Know your child’s normal breathing rate when sleeping. See next page to count breaths.
2. Know the important warning signs that show increased work of breathing.
3. **Call and speak with your healthcare provider if any of the physical or behavior signs below are present.**

## What will my baby look like when they are breathing hard?

- Increased breathing rate (see next page)
- Stomach sucking in more than usual with breathing
- Retractions – skin pulling in around bones in chest (in neck, above collar bone, under breast bone, between and under ribs)
- Flaring of nostrils
- Head moving back and forth with each breath (head bobbing)
- Noisy breathing (wheezing, grunting, high-pitched noise when breathing in or out)
- Increased coughing or mucus
- Sweating – clammy skin
- Open mouth



## What will my baby act like when they are breathing hard?

Because you know your child better than anyone else, you can look for signs or changes that show your child is working harder to breathe. In addition to the physical signs above, here are a few of the most common behavioral warning signs.

- Waking up from sleeping with cough or unable to sleep comfortably due to difficulty breathing
- Lethargy (acting tired and weak)
- Fussy, agitated behavior
- Eating less than normal or stopping to rest while eating
- Pulling off the breast or away from the bottle to take a breath

### To Learn More

- Pulmonary  
206-987-2174
- Ask your child’s healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### What the signs mean

- Nasal flaring - When nostrils spread open while your child breathes, they may be having to work harder to breathe.
- Wheezing - A whistling or musical sound of air trying to squeeze through a narrowed air tube. Usually heard when breathing out.
- Grunting - Grunting sound when breathing out. The grunting is the body's way of trying to keep air in the lungs so they will stay open.
- Retractions - Skin pulling in or tugging around bones in the chest (in neck, above collar bone, under breast bone, between and under ribs). Another way of trying to bring more air into the lungs.
- Sweating - There may be an increase of sweat on your child's head, but without their skin feeling warm to the touch. More often, their skin will feel cool or clammy. This may happen when their breathing rate is very fast.
- Skin color changes - A sign child is not getting enough oxygen. Pale, blue-gray color around lips and under eyes. This may not be visible on darker skin tones. Pay close attention to your child's breathing and behavior.

### Early warning signs or changes that show your child is working harder to breathe

#### When should I call 911?

Your baby needs medical help right away if they have any one of these symptoms. Call 911 now if:

- They stop breathing for 15 seconds or longer (called "apnea")
- They have severe difficulty breathing
- They have blue-tinged skin (cyanosis) especially noticeable around the lips, fingernails and gums. This may not be visible on darker skin tones. Pay close attention to your child's breathing and behavior.
- You are unable to wake your baby

#### To find your child's breathing rate:

When your baby is sleeping, count the number of times their stomach rises and falls in 30 seconds. One rise and fall equals one breath. Double that number to get the breathing rate per minute.

When your child is having trouble breathing, they may breathe faster.

### Breathing rates for infants

#### Normal breathing rates during sleep

Age	Breaths per minute
Birth to 1 year .....	<b>30 to 60</b>
1 year to 2 years .....	<b>24 to 40</b>

#### Abnormally high breathing rates

Age	Breaths per minute
Birth to 2 months .....	<b>over 60</b>
2 months to 1 year .....	<b>over 50</b>
1 year to 2 years .....	<b>over 40</b>