

CATARRO DE VÍAS ALTAS

¿QUÉ ES UN CATARRO DE VÍAS ALTAS?

Es una infección vírica de las vías respiratorias altas (nariz, garganta) que se manifiesta con fiebre, estornudos, tos y mucosidad nasal. A veces también se acompaña de disminución del apetito, dificultad para dormir e irritabilidad. Los catarros son muy frecuentes durante los primeros años de vida. Es normal que se padezcan de 6 a 8 al año, e incluso más si el niño va a la guardería. En época de otoño-invierno es normal que los niños tengan hasta 1-2 catarros al mes y a veces puede “encadenarse” uno con otro. Cada catarro puede durar de 4 a 14 días.

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

- No dar medicamentos. NO HAY NINGUNO QUE CURE EL CATARRO. Los antibióticos NO ESTÁN INDICADOS.
- No confiar en los jarabes para la tos (antitusígenos, mucolíticos...) SON DE DUDOSA EFICACIA EN NIÑOS.
- Evite el ambiente seco en casa. Ponga depósitos de agua en los radiadores o utilice humidificadores si el grado de humedad es muy bajo. Esto puede ayudar a mejorar la tos.
- Coloque al niño en posición semi-incorporada, sobre todo para dormir. En algunos casos esta medida también puede ayudar a disminuir la tos.
- Hágale lavados nasales frecuentes con suero fisiológico. No es bueno abusar de las aspiraciones de mucosidad nasal. Si se quieren usar, es suficiente un aspirado suave dos veces al día.
- No le fuerce a comer. Es normal que el niño esté inapetente. Ofrézcale líquidos con frecuencia.
- Controle la temperatura y si supera los 38°C, administre el medicamento para bajar la temperatura (ibuprofeno o paracetamol) recomendado habitualmente por su pediatra.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS?

- Si empeora el estado general, el niño está decaído, somnoliento o muy irritable.
- Cuando aparezca dificultad para respirar: respire muy deprisa, se le marquen las costillas, mueva mucho el abdomen o se le hunda el pecho.
- Si el niño tiene menos de 3 meses de vida y el catarro se acompaña de fiebre.

¿CÓMO SE EVITA EL CONTAGIO DE UN CATARRO?

Es prácticamente imposible evitar que los niños tengan catarro puesto que es natural que los niños convivan entre ellos, con hermanos, compañeros del colegio o guardería y se trasmitan los virus a través de las manos o los objetos que utilizan.

La medida más eficaz para disminuir el contagio es el lavado de manos con jabón normal antes y después de comer y después de estornudar o sonarse la nariz.