

CATARROS

Colds

DEFINICIÓN

- Nariz tapada o con moqueo.
- Usualmente asociados con fiebre y dolor de garganta.
- Algunas veces asociados con tos, ronquera, ojos rojos e inflamación de los nódulos linfáticos del cuello.
- También llamados infecciones de las vías respiratorias superiores (URI).

Condiciones Similares

- *Rinitis vasomotora.* Muchos niños y adultos sufren moqueo profuso en el invierno, cuando son expuestos a respirar aire helado. Esta rinitis usualmente desaparece después de 15 minutos de entrar a un lugar cerrado. No requiere más tratamiento que un pañuelo y no tiene nada que ver con infecciones.
- *Rinitis químicas.* La rinitis química no se refiere más que a una nariz seca y tapada debido al excesivo y prolongado uso de gotas vasoconstrictoras para la nariz (por más de una semana). Ésta mejorará 1 ó 2 días después de suspender las gotas nasales.

CAUSA

Un catarro (o URI) es una infección viral de la nariz y la garganta. Los virus del catarro se contagian de una persona a otra a través de contacto con las manos, la tos y los estornudos, y no son causados por aire o corrientes frías. Como hay alrededor de 200 virus que pueden causar resfriados, la mayoría de los niños saludables sufren por lo menos seis catarros cada año.

CURSO ESPERADO

Usualmente la fiebre dura menos de 3 días y todos los síntomas de la nariz y garganta desaparecen más o menos en una semana. La tos puede durar de 2 a 3 semanas. Hay que estar atentos a las infecciones bacterianas secundarias, como las de oídos, al flujo amarillo de los ojos, a la presión o dolor sinusal (que a menudo indica una infección sinusal) o a la dificultad para respirar (a menudo causada por neumonía). En los infantes la nariz obstruida puede interferir con la habilidad de succionar, de tal manera que puede ocurrir deshidratación.

CUIDADOS EN CASA

No hay mucho que se pueda hacer para disminuir la duración del catarro. Sin embargo, podemos calmar muchos de los síntomas. Recuerde que el tratamiento del moqueo es un poco diferente al tratamiento de la nariz tapada.

Tratamiento del Moqueo con Secreción Profusa o Abundante: Succionar o Sonar la Nariz. El mejor tratamiento es tratar de aclarar la nariz por uno o dos días. Drenar y tragar las secreciones es probablemente más seguro que sonarse la nariz, debido a que esto último

puede causar infección de oídos o de los senos nasales. Con los bebés menores use una bomba de succión blanda de hule para retirar las secreciones suavemente.

La secreción nasal es la manera como la nariz elimina los virus. Los medicamentos no son necesarios a menos que su niño tenga alergia nasal.

Tratamiento de la Nariz Tapada con Moco Seco Amarillo o Verde

Gotas de Solución Salina o Agua Tibia y Succión (Lavados Nasales). La mayoría de las narices tapadas se encuentran obstruidas por moco seco. El sonarse la nariz o la succión por sí sola, no pueden retirar la mayoría de las secreciones. Las gotas para la nariz de agua de chorro tibia son mejores que cualquier medicina que usted pueda comprar para aflojar el moco. Si prefiere gotas de solución salina normal, mezcle $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mesa en 8 onzas de agua. Haga una solución fresca cada día y manténgala en un bote limpio. Use un gotero limpio para insertar las gotas. El agua también puede ser goteada hacia adentro usando una bola de algodón mojado.

- Para el niño pequeño que no puede sonarse la nariz coloque 3 gotas de agua tibia o salina en cada fosa nasal. Después de un minuto use una bomba de succión blanda de hule para sacar todo el moco suavemente. Para remover las secreciones de la parte de atrás de la nariz usted necesitará sellar ambos orificios nasales con la punta de la bomba de succión y sus dedos. Usted puede obtener una bomba de succión en cualquier farmacia por aproximadamente \$2.
- Para el niño mayor que sí puede sonarse la nariz, use 3 gotas según sea necesario en cada fosa nasal mientras el niño reposa de espaldas en una cama, con la cabeza colgando de uno de los lados. Espere un minuto para que el agua o la solución salina ablanden y aflojen el moco seco. Luego, haga que el niño se suene la nariz. Esto puede repetirse varias veces seguidas para la completa limpieza de los pasajes nasales.
- Errores al usar gotas de la nariz: Los principales errores son no poner suficiente agua o solución salina, no esperar suficiente tiempo para que las secreciones se aflojen y no repetir el procedimiento hasta que la respiración sea más fácil. La parte delantera de la nariz puede estar desobstruida, mientras que la parte de atrás se encuentra obstruida con moco seco. Obviamente poner gotas nasales sin succionar o sin sonar la nariz inmediatamente da muy poco resultado.
- Use lavados nasales por lo menos 4 veces al día o cada vez que su niño no pueda respirar por la nariz.

La Importancia de Desobstruir la Nariz de los Infantes. Un niño no puede respirar a través de la boca y succionar al mismo tiempo. Si su niño es alimentado con seno materno o con biberón, usted debe desobstruirle la nariz de tal manera que pueda respirar mientras suc-

ciona. Desobstruir los pasajes nasales es también importante antes de ponerlo a dormir.

Tratamiento de los Síntomas Asociados con Catarros

- **Fiebre:** Use acetaminofén o ibuprofeno para dolores o fiebres leves (más de 102°F [38.9°C]).
- **Dolor de garganta:** Use dulces duros para la garganta en niños que tengan más de 4 años de edad y caldo tibio de pollo para niños mayores de un año de edad.
- **Tos:** Use gotas para la tos en niños mayores de 4 años de edad o jarabe de maíz para niños menores. Ponga también un humidificador.
- **Ojos rojos:** Lave frecuentemente con algodones mojados.
- **Mal apetito:** Ofrezcale líquidos que sean de la preferencia de su niño.

Prevención de los Catarros. Un catarro es causado por contacto directo con alguien que ya tenía un resfriado. A través de los años todos hemos sido expuestos a muchos catarros y desarrollamos inmunidad a ellos. Ya que las complicaciones son más comunes en el primer año de vida, trate de evitar el contacto innecesario de bebés pequeños con otros niños o adultos que tengan catarro, así como exponerlos al catarro en las guarderías y la iglesia. Un humidificador evita que se formen membranas mucosas secas, que pueden ser más susceptibles a infecciones. La vitamina C infortunadamente no ha demostrado prevenir o acortar los catarros. Grandes dosis de vitamina C (por ejemplo, 2 gramos) causan diarrea.

Errores Comunes al Tratar el Catarro. La mayoría de los remedios sin receta para el catarro son innecesarios.

Nada puede acortar la duración de un catarro. Si hay mucha secreción de la nariz, considere la posibilidad de usar un antihistamínico puro (como los productos de la clorfeniramina). Evite especialmente las drogas que tengan varios ingredientes, debido a que pueden aumentar los riesgos de efectos secundarios. Evite los descongestionantes orales si hacen que su niño desarrolle temblor o no le permiten dormir por la noche. Use acetaminofén o ibuprofeno para el catarro, únicamente si su niño tiene fiebre, dolor de garganta o dolores musculares. Las sobras de antibióticos no deben darse en casos de catarros no complicados, debido a que no hacen ningún efecto contra los virus y podrían ser dañinos.



**LLAME A NUESTRA
OFICINA**

INMEDIATAMENTE si

- La respiración del niño se vuelve dificultosa y no mejora después de que usted le desobstruye la nariz.
- Su niño comienza a verse muy enfermo.

Antes de 24 horas si

- La fiebre dura más de 3 días.
- El flujo nasal dura más de 10 días.
- Los ojos presentan una secreción color amarillo.
- Hay algún signo que sugiera dolor de oído o de los senos nasales.
- Usted tiene otras preguntas o inquietudes.