

APUNTES **Bicos**

Con los cambios de estación, regresan los resfriados

Los catarros y resfriados se suelen asociar al invierno, pero realmente los causantes de estas patologías, en muchos casos, son los cambios bruscos de temperatura, tan típicos en épocas del año como son la primavera o el otoño. Reforzar las defensas y evitar contagios son soluciones efectivas para hacerles frente.

Lo que conocemos como catarro común es una infección vírica del tracto respiratorio superior que se caracteriza por fiebre, tos, estornudos, mucosidad y congestión nasal, dolor de garganta y/o cabeza y malestar general. Aunque muchos de estos síntomas podrían confundirse con alergia, en el caso del resfriado son más leves, menos duraderos (no suelen exceder de una o dos semanas) y en ocasiones puede aparecer fiebre, mientras que en la alergia suele predominar un carácter estacional o incluso perenne. En los niños más pequeños, habitualmente se pueden apreciar determinadas alertas más llamativas, pero pasarán desapercibidas otras como el dolor de garganta o de cabeza y el malestar general, que se podrá manifestar en ellos como irritabilidad o llanto. Habitualmente, los denominados resfriados, son causados por la familia de los *Rhinovirus*, que cuenta con más de 100 serotipos o variedades distintas; de ahí que pue-

dan padecerse catarros de manera frecuente, porque es muy difícil crear defensas para tal variedad de virus.

El tratamiento de este tipo de infecciones es sintomático, según señala la pediatra Iria Rivera. "Esto quiere decir que no tenemos fármacos que eliminen el virus del organismo y que la infección propiamente dicha va a seguir su curso y duración independientemente de lo que hagamos. Lo que sí podemos tratar y minimizar son los síntomas, que resultan molestos y alteran la calidad de vida de los niños y de sus padres". Tal y como señala la experta, habitualmente se recomienda tratar la fiebre con antitérmicos como el paracetamol o el ibuprofeno, que son los fármacos más habitualmente utilizados en los niños y que también pueden ser necesarios como analgésicos para tratar el dolor o malestar. La congestión nasal puede necesitar aspirado de secreciones puntualmente o lavados nasales con soluciones salinas, especialmente en aque-



Iria Rivera González
Pediatra

“ Una correcta
higiene de manos es
vital para evitar los
contagios ”

¿Cómo abordamos los catarros de los más pequeños?

- Identificar los síntomas para diferenciarlo de una alergia.
- No existen fármacos que eliminen los virus pero sí medicamentos que minimizan las dolencias.
- Es necesario mantener una ingesta de agua adecuada.
- La higiene es vital para evitar las recaídas.



llos bebés pequeños para ayudarles a conciliar el sueño o facilitar la alimentación. Es muy importante mantener una ingesta de agua adecuada, ya que la fiebre ocasiona una pérdida adicional y también para que las secreciones respiratorias sean más fluidas y fáciles de eliminar.

Los catarros comunes son cuadros banales y autolimitados que no tienen por qué afectar al desarrollo de los niños, aunque pueden tener alguna complicación como las otitis, sinusitis, crisis asmáticas o neumonías. “Este tipo de infecciones, así como otras enfermedades similares, no repercuten en la salud general de los niños sanos, pero sí en niños más vulnerables a los que pueden causar problemas más importantes”.

Los virus que ocasionan las infecciones respiratorias se transmiten sobre todo por las secreciones (mocos, lágrimas, estornudos...) que contaminan las manos (un contacto entre dos manos de tan solo diez segundos es suficiente para transmitirlos) o por la inhalación de partículas en el aire procedentes de la tos. De las manos se transmiten a las mucosas orales, nasales y conjuntivales, por lo que, cuanto más estrecho es el contacto entre las personas, mayor riesgo existe. Es fácil adivinar, por tanto,

que los niños son especialmente vulnerables a este tipo de contagios.

Entre las medidas que podemos adoptar para evitar estos contagios (o más bien reducirlos), está una correcta higiene de manos cuando manipulamos las secreciones de los niños, es decir, cuando les ayudamos a sonarse los mocos o les hacemos lavados nasales o aspiramos su secreción. “Es importante enseñarles a no toser directamente sobre otros niños, a poner la mano en la boca cuando se tose y a intentar que realicen lavados de manos de forma frecuente”.

■ ¿DEBEN ACUDIR A LA ESCUELA?

Respecto a cuándo un niño resfriado no debería acudir a la escuela, probablemente tenga más que ver con el estado general y lo afectado que esté que por creer que así se evitarán otros contagios. “El problema está en la fase de la enfermedad en la que se encuentre, aunque es difícil de identificar ya que hablamos de los conocidos como ‘períodos de incubación’ a aquellos en los que ya hemos contactado con el virus y somos contagiosos, pero aún no se han desarrollado los síntomas”.