

Información sobre los catarros o resfriados de los niños

El catarro o resfriado común es una enfermedad benigna cuyos síntomas más comunes son el malestar general, la tos, congestión nasal, mocos y fiebre.

Todos los niños, incluidos los normales y sanos, tienen varias infecciones catarrales al año (entre 7 y 14). Son más frecuentes durante el invierno y son producidas por virus.

Este tipo de infecciones son la forma más natural para que el niño adquiera sus defensas contra los distintos virus a los que estamos expuestos a lo largo de nuestra vida. Suelen curar espontáneamente y la fiebre dura con frecuencia hasta 4 días.

La tos es una defensa para limpiar las vías respiratorias, e irá cediendo poco a poco según el niño vaya superando la infección. Una buena hidratación facilitará que el niño expectore, debe ofrecerle líquidos con frecuencia pero sin forzarle.

Son útiles los lavados nasales con suero fisiológico o preparados comerciales pensados para ello.

Como se trata de una infección vírica no precisan de tratamiento con antibióticos, salvo que presenten complicaciones en su evolución y sean indicados por su médico.

En algunos casos los catarros se complican y deberá acudir a la consulta del médico o pediatra si observa:

- Dolor o supuración de oídos.
- Aumento de la dificultad respiratoria.
- Fiebre mayor a 39 grados centígrados, sobre todo si el niño es menor de 2 años.

- Fiebre que dura más de 4 días, o que reaparece después de haber estado sin fiebre 24 horas.
- No disminuye la tos pasados los días, o es intensa y dificulta las actividades del niño (sueño, comida, escuela).
- Mal estado general.

Seguramente, ir a la escuela o continuar con las actividades normales no empeorará el resfriado de su hijo. Pero sí aumentará la probabilidad de que contagie a sus compañeros de clase o a sus amigos. Es conveniente que su hijo abandone algunas de las actividades cotidianas hasta que se sienta mejor.