



CATARRO DE VÍAS ALTAS

¿QUÉ ES UN CATARRO DE VÍAS ALTAS?

- Es una infección por virus de las vías respiratorias altas (nariz, garganta).
- Los catarros son muy frecuentes durante los primeros años de vida, sobre todo entre octubre y marzo. Un niño sano puede padecer hasta 10 ó más catarros al año, especialmente si acude a guardería, por lo que puede parecer que el niño está “siempre” enfermo.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDEN APARECER?

Pueden aparecer todos o algunos de los siguientes síntomas: mocos (inicialmente transparentes y en los siguientes días amarillos o verdes), estornudos, disminución del apetito, dolor de garganta, tos y fiebre (que puede ser alta).

¿CÓMO SE TRATA?

- **No existen medicamentos que curen los catarros**
- Los catarros se curan solos, si no aparecen complicaciones.
- La tos es beneficiosa porque facilita la expulsión de flemas. No se debe suprimir.
- Los fármacos anticatarrales no han demostrado eficacia y pueden tener efectos secundarios importantes, sobre todo en niños pequeños.
- Deben hacerse lavados nasales frecuentes con suero fisiológico.
- Elevar la cabecera de la cama con una almohada o cojín (si tiene menos de 12 meses, debajo del colchón), para disminuir la obstrucción nasal.
- Es normal que el niño coma menos. No le obligue y ofrézcale abundantes líquidos.
- Administre medicamentos analgésicos si el niño está incómodo (paracetamol o ibuprofeno) respetando la dosis e intervalo prescrito por su pediatra.

¿CÓMO SE PUEDE EVITAR EL CONTAGIO?

El catarro se transmite de persona a persona o por objetos contaminados. El lavado frecuente de manos, evitar estornudar o toser sobre otras personas y el uso de pañuelos desechables son las medidas mas efectivas para evitar el contagio

¿CUÁNDO DEBO ACUDIR URGENTE AL PEDIATRA Y/O 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**.

¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR AL PEDIATRA?

La vigilancia de los padres debe dirigirse a la detección de posibles complicaciones. Éstas son producidas sobre todo por bacterias. Son síntomas de que el catarro se está complicando, además de lo referido en el apartado previo:

- Si la **fiebre persiste más de 3 días**.
- Si se añade dolor de oídos.
- Más de 14 días de mucosidad nasal.
- Una intensidad inusual de la tos