APap Canarias

Pediatría cerca de ti ♡

CATARRO DE VÍAS ALTAS

Información para madres, padres y cuidadores

Lo que necesitas saber para cuidarle en casa



Es muy frecuente, normalmente leve y se cura solo ♡

1 ¿QUÉ ES UN CATARRO DE VÍAS ALTAS?

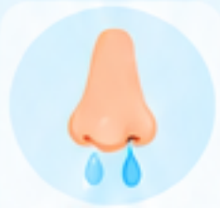
- Es una **infección por virus** de las vías respiratorias altas (nariz, garganta).
- Los catarros son muy frecuentes durante los primeros años de vida, sobre todo entre **octubre y marzo**.
- Un niño sano puede padecer hasta 10 ó más catarros al año, especialmente si acude a guardería, por lo que puede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



Es una infección muy frecuente en la infancia

2 ¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDEN APARECER?

Pueden aparecer todos o algunos de los siguientes síntomas:



Mocos (inicialmente transparentes y luego amarillos o verdes)



Estornudos



Dolor de garganta



Tos



Fiebre (que puede ser alta)

También puede haber disminución del apetito.

3 ¿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.

4 ¿CÓMO SE PUEDE EVITAR EL CONTAGIO?



Lavado frecuente de manos con agua y jabón.



Evitar **estornudar o toser sobre** otras personas (utilizar el codo).



Uso de pañuelos desechables.



Evitar compartir vasos, botellas, cubiertos, juguetes y otros objetos contaminados.

5 ¿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**.

6 ¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR AL PEDIATRA?



La vigilancia de los padres debe dirigirse a la detección de posibles complicaciones, 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.

7 RECUERDA

- El catarro es muy frecuente y suele ser leve.
- **Se cura solo**, normalmente en pocos días.
- La tos es **útil**, no se debe suprimir.
- Realiza **lavados nasales** y **ofrece líquidos**.
- **Evita el contagio** con medidas sencillas.
- **Consulta** si aparecen signos de alarma o si tienes dudas.

Infancia sana, futuros grandes ♡

Información para familias. Estos consejos no sustituyen la valoración de un profesional sanitario.

Revisado por pediatras de APap Canarias · Septiembre 2026