

CATARRO

Guías anticipatorias

Cristina Salas de Miguel, Silvia Echevarría López

El catarro es una infección vírica de la vía aérea superior que puede cursar con mucosidad, tos, dolor de garganta y fiebre. Los niños con catarro pueden estar molestos e inapetentes.

Es una enfermedad muy frecuente. Es normal que se padezcan de 6 a 8 catarros al año, concentrados especialmente en el periodo comprendido entre otoño - invierno por lo que es frecuente encadenar episodios. Más frecuente aún conforme menor sea el niño, acuda a guarderías, tiene hermanos mayores o está expuesto al humo del tabaco.

Son procesos benignos que evolucionan a la curación espontánea de 4 a 10 días. No hay tratamiento curativo, únicamente sintomático:

- Obstrucción nasal: lavados nasales con suero salino fisiológico tantas veces como haga falta, siendo especialmente importantes antes de comer y dormir. Se colocará al niño boca arriba con la cabeza de lado y ligeramente hacia abajo y se administrará el suero en el orificio nasal que queda más alejado de la cama, posteriormente se gira la cabeza hacia el otro lado y se repite el proceso en la otra fosa nasal. Es suficiente con 2 ml en cada fosa nasal en niños pequeños y 5 ml en mayores. Tras el lavado se esperan 5 minutos y se hace aspiraciones cuidadosas de las secreciones. Las aspiraciones se deben limitar y no realizar más de 2 veces al día (producen sequedad de la mucosa y sensaciones desagradables en el oído).
- La vaporterapia repetida durante el día y en sesiones de al menos 15 minutos ha demostrado ser efectiva.

- Elevar el cabecero de la cama (si tiene menos de 12 meses elevar el colchón sin utilizar almohadas)
- Para aliviar la fiebre (temperatura $>38^{\circ}\text{C}$) y/o el dolor de garganta se puede administrar paracetamol o ibuprofeno.
- Aportar líquidos en pequeñas dosis pero de forma frecuente. El agua es el único mucolítico usado en pediatría. Con ella se pretende diluir y limpiar los mocos, evitar la sequedad de la garganta y favorecer su expulsión a través de las heces (al beber agua estos se tragan y pasan a vía digestiva). También ayuda a que el niño esté bien hidratado ya que es frecuente en un catarro la presencia de fiebre o vómitos.
- La tos es un mecanismo de defensa. Con ella eliminamos secreciones y cuerpos extraños de la vía aérea permitiendo que esté limpia y abierta. Sin ella tendríamos una mayor retención de mocos, menos oxigenación y más obstrucción de la vía aérea. También habría más riesgo de otitis y neumonía.
- La miel es el único compuesto que ha mostrado ser superior al placebo en el alivio de la tos y podría recomendarse en niños mayores de 1 año. El uso de jarabes antitusivos está restringidos a casos concretos pudiendo ser prescrito en caso de tos seca que impida el descanso.
- No está indicado el uso de antibióticos. No resuelven el catarro (infecciones víricas) ni previenen sus complicaciones. No están indicados los mucolíticos ni los descongestionantes, siendo totalmente ineficaces en menores de 6 años y estando asociados a efectos adversos graves en menores de 2 años.
- Los estimulantes inmunitarios y los probióticos todavía no tienen evidencia suficiente.

Deberá acudir al pediatra para descartar posibles complicaciones en las siguientes situaciones:

- Niño menor de 3 meses.
- Dolor de oídos, llanto o irritabilidad nocturna.
- Dificultad para respirar (respira más rápido de lo normal, se le notan las costillas al hacerlo, presenta coloración azulada de piel o mucosas, dificulta las actividades del niño como la alimentación, el sueño o acudir al colegio) o se asocia a estridor (sonido fuere o un silbido agudo al inspirar).
- Fiebre de más de 72 horas de evolución o reaparición de la misma tras 24 horas afebril.
- Fiebre que se inicia a las 48 horas o más del inicio del catarro.
- Decaimiento o malestar general
- Vómitos.
- Resfriado que no mejora en alguno de sus síntomas después de los primeros 10 días. Puede persistir una tos nocturna residual durante varias semanas.

¿Pueden evitarse?

De forma parcial podemos prevenir la gripe con la VACUNACIÓN ANTIGRIPAL y el LAVADO DE MANOS para todo tipo de infecciones catarrales.

Las infecciones se transmiten a través de secreciones de individuos enfermos. No sólo a través del aire, también de objetos contaminados, por eso es muy importante el lavado de manos.

El resfriado puede estar producido por multitud de virus diferentes. No existe vacunas para todos ellos y muchos no dejan inmunidad a

largo plazo (por eso podemos resfriarnos por el mismo virus de forma repetida).

La vacuna que sí existe y está recomendada para todos los niños mayores de 6 meses es la vacuna anual contra la gripe (virus influenza A y B).