

Lo que usted debe saber sobre EL CATARRO

De su hijo



¿Qué es el catarro?

El catarro de vías altas, que los médicos llamamos rinofaringitis, es una infección producida por virus, que se transmite de persona a persona a través de la saliva y los mocos o por objetos contaminados.

¿Cuáles son los síntomas?

La congestión nasal, los estornudos, la tos y los mocos son los más frecuentes. Los mocos son transparentes, como agua, al principio y después se vuelven de color amarillo o verde; esto es normal y no significa que haya que dar antibióticos. También pueden tener dolor de garganta, sobre todo al toser, así como dolor de cabeza. La fiebre, que puede ser alta, no suele durar más de 72 horas (3 días). Es normal que coma menos de lo habitual.

¿Con qué se trata?

El tratamiento consiste en aliviar los síntomas. No existe ningún fármaco que lo cure.

COLABORADORES:



¿Qué puedo hacer para aliviar los síntomas?



- Ofrezcale agua sin gas con frecuencia. Si toma pecho déle más a menudo que de costumbre.



- Póngale 2 o 3 gotas de suero fisiológico en cada orificio nasal, si el moco es espeso, especialmente 15 minutos antes de cada comida y antes de ir a dormir.



- Sáquele los mocos, inmediatamente después de ponerle el suero. Existen dispositivos en la farmacia para tal fin.

- Si el niño es mayor deberá sonarse con frecuencia, utilizando pañuelos de papel desechables.



- Si tiene fiebre déle un antitérmico. La dosis depende del peso. Consulte con un profesional de la salud.

¿Son útiles los antibióticos?

Los antibióticos son totalmente ineficaces contra los virus que producen el catarro. Su uso se reserva a los casos en los que existen complicaciones (otitis, sinusitis, neumonía, etc.) y *siempre bajo indicación de su pediatra*.

¿Qué puedo darle para la tos?

La tos es un mecanismo de defensa beneficioso para expulsar las flemas y no hay razón alguna para suprimirla.

Los fármacos para la tos y los mocos no han demostrado beneficio en los niños y pueden tener efectos secundarios serios, *especialmente en los niños menores de 2 años. No le dé nunca estos fármacos sin antes consultarlo con su pediatra.*

¿Cómo puedo evitar el contagio?

Las medidas más importantes son: el lavado frecuente de manos, utilizar pañuelos desechables y evitar estornudar o toser sobre otras personas. Recuerde que en casa puede haber una persona anciana que puede ser contagiada.

¿Cuánto tiempo puede durar un catarro?

La tos y los mocos pueden durar entre 10 y 14 días. Si dura más tiempo habrá que sospechar alguna complicación y, por lo tanto, deberá consultar con su pediatra.

¿Cuántos catarros puede tener mi hijo al año?

Un niño menor de 3 años puede tener hasta 10 catarros al año ó más, especialmente si acude a guardería. Además esto suele suceder entre los meses de octubre a mayo. Como cada catarro dura entre 10 a 14 días, los padres tienen la sensación de que sus hijos "siempre están con catarro". Esto no les debe preocupar. Cuando el niño tenga más edad los catarros disminuirán su frecuencia.

¿Cuándo debo consultar con mi pediatra?

Los lactantes menores de 2 años precisan siempre ser vistos por su pediatra debido a la posibilidad de que contraigan una bronquiolitis, ya que los síntomas iniciales son idénticos a los del catarro. La bronquiolitis es una enfermedad producida por virus que se presenta en epi-

mias durante los meses de invierno y principio de primavera, que afecta a lactantes menores de 2 años y en ocasiones cursa con dificultad para respirar y "pitos" de pecho.

A cualquier edad: si la fiebre dura más de 72 horas (3 días), aunque ya haya sido visto por su pediatra, si le duele el oído o si la tos y los mocos duran más de 14 días o ante cualquier duda.

Consulte inmediatamente a su pediatra si su hijo tiene:

Menos de 3 meses y tiene tos y/o mocos, aunque no tenga fiebre.

Dificultad para respirar o "pitos" en el pecho, dolor de oídos, o llanto continuo e inconsolable. Si tiene menos de 2 años y rechaza *completamente* dos tomas de alimento seguidas.



¡Por favor, no medique a su hijo sin consejo de un profesional de la salud!

ES UN CONSEJO DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD, DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE FARMACIA, DE TODAS LAS SOCIEDADES CIENTÍFICAS PEDIÁTRICAS, COLEGIOS OFICIALES DE MÉDICOS, COLEGIOS DE OFICIALES DE FARMACÉUTICOS Y DE ENFERMERÍA DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA CANARIA.