

CATARRO DE VÍAS ALTAS O RESFRIADO COMÚN

Conceptos Básicos:

- Los catarros de vías altas también denominados catarros nasales comunes, rinofaringitis agudas, o simplemente resfriados, son los procesos respiratorios más frecuentes en los niños.
- **Su frecuencia es de 3 a 6 episodios por año,**
- **Pueden llegar a triplicarse (9 a 18 episodios)** en épocas de epidémicas invernales o en el primer año de asistencia a la guardería.
- Son de origen viral. En ocasiones, las menos, pueden sobreinfectarse por agentes bacterianos.

Factores desencadenantes: cambios bruscos de temperatura o estar mojados.

Síntomas:

- **Aumento de secreción nasal (“mocos”)**, que suele ser clara y muy fina que ocasiona abundantes ruidos en vías altas, como consecuencia del paso del aire en la inspiración a través de la mucosidad.
- **Congestión nasal**, que dificulta la respiración por la nariz.
- Por la noche al acostarse y estar en decúbito (“tumbados boca arriba”), es frecuente que se incremente la dificultad respiratoria y ronquen.
- **Congestión de la conjuntiva ocular.**
- **Fiebre, siempre moderada**, que puede oscilar entre febrícula (37,5°C-37,8°C) a fiebre moderada (38°C a 38,9°C), y que suele controlarse bien con los antitérmicos habituales (paracetamol, ibuprofeno). tengan dificultad con la alimentación, ya sea lactancia materna o artificial, que se manifiesta como: **rechazo de la toma, pérdida de apetito** y en consecuencia pérdida de peso.
- **Vómitos**, con contenido mucoso (los niños no expectoran la mucosidad, **“vomitan” la mucosidad**).
- **Duración:** 5 a 7 días.

¿Cuál es el tratamiento? Al ser un proceso frecuente, común, habitualmente banal y de origen vírico, **no tiene tratamiento de la causa, sino exclusivamente de los síntomas.**

- **Lavados nasales con suero fisiológico** en monodosis o irrigadores fuerza 1, antes de cada toma. Para realizarlos aconsejamos seguir las instrucciones detalladas para cada caso. Es conveniente también hacer un lavado nasal, al acostar al pequeño. La aspiración de la mucosidad debe realizarse con suavidad.
- **Gotas nasales vasoconstrictoras (no dar más de 7 días seguidos) o geles de aplicación nasal** (de reciente aparición en el mercado), a lo largo del día, en 3-4 ocasiones si aplicamos las gotas o de 4 a 6 veces si utilizamos el gel nasal.
- **Si tiene fiebre administrar un antitérmico.** Recordando que en lactantes de menos de 6 meses no debemos usar el Ibuprofeno.
- **Los antitusígenos están contraindicados** en todos los niños con edad inferior a 2 años.
- **Los antihistamínicos (Zyrtec y similares) por vía oral, tampoco han demostrado su eficacia.**
- **No están indicados el uso de antibióticos.**
- **No debemos cambiar la alimentación, pero tampoco debemos forzar a que se tome todo**, pues corremos el riesgo de que el pequeño vomite y esto complicará su estado general.
- **Conviene elevar un poco el colchón de la cuna** (30º aprox.) para mejorar la capacidad respiratoria.

¿Cuáles son los síntomas que pueden hacernos sospechar que el cuadro respiratorio se está complicando y precisa valoración por su pediatra?: *son Criterios para consultar de nuevo:*

1. *Fiebre superior a 39°C y que se controle mal con antitérmicos.*
2. *Dificultad respiratoria con sibilancias (pitos) de inicio súbito.*
3. *Coloración azulada de los labios.*
4. *Vómitos con la tos, que no se controlan, seguidos y superiores a 5.*
5. *Sensación súbita de enfermedad y/o mal estado general.*