

Catarro de vías altas

¿QUÉ ES?

Es una infección vírica de las vías respiratorias altas (nariz, garganta) muy frecuente en los primeros años de vida. Es normal que tengan entre 6 y 8 catarros al año, incluso más si acude a la guardería. Los síntomas son mucosidad nasal, estornudos, tos y, en ocasiones, fiebre.

La duración del proceso catarral es muy variable. En general, la mucosidad puede durar hasta una semana, si bien la fiebre, de estar presente, suele ceder en 2 ó 3 días. La tos puede durar más de una semana.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Es recomendable que el niño o niña beba abundantes líquidos.
- En niños pequeños, se pueden hacer lavados nasales antes de las tomas y de dormir, preferiblemente con suero salino (nunca con agua del grifo).
- Controle la temperatura y, si tiene fiebre por encima de 38°C y está incómodo, administre el antitérmico recomendado habitualmente por su pediatra.
- Mantener al niño alejado del humo y de lugares donde haya personas fumando.
- No use anticatarrales (como los mucolíticos, descongestivos o jarabes para la tos) sobre todo si el niño o niña es menor de 6 años de edad.
- Es normal que el niño no tenga muchas ganas de comer. No debe forzarle a ello.
- No ofrezca miel al niño si es menor de un año de edad.

¿CUÁNDO ACUDIR A URGENCIAS?

- Si empeora el estado general, el niño está decaído, somnoliento o muy irritable.
- Cuando aparezca dificultad para respirar.