

# ➔ RESFRIADO COMÚN: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA



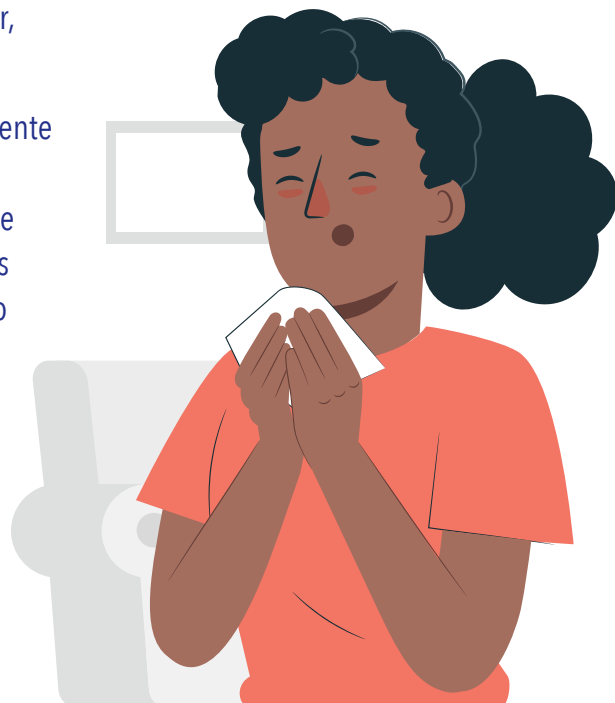
Problemas comunes en la infancia

## ¿QUÉ ES EL CATARRO O RESFRIADO COMÚN?

El catarro o resfriado común es una infección vírica que se manifiesta con tos, congestión nasal, lagrimeo, mocos, dificultad para dormir, disminución del apetito e irritabilidad.

Son muy frecuentes durante los primeros años de vida, normalmente ocurren de 6 a 8 veces al año y se resuelve de manera natural, pasados de 3 a 10 días, sin necesidad de tratamiento. Es frecuente que la tos se mantenga hasta 3 semanas después del inicio de los síntomas. En estos casos, la intensidad de la tos irá disminuyendo de forma progresiva.

**Se debe evitar el uso de antibióticos** para tratar los catarros, ya que no son eficaces y su uso inadecuado favorece el desarrollo de gérmenes cada vez más resistentes.



## EVITA CONTAGIOS

- Lavado de manos a menudo con agua y jabón para evitar la transmisión de los virus y siempre después de toser, estornudar y sonarse.
- Al toser o estornudar cubrir bien la boca y la nariz con el brazo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
- Usar preferentemente pañuelos desechables para sonar los mocos y tirarlo nada más utilizarlos.



# ➔ RESFRIADO COMÚN: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA

## CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

- Es recomendable aumentar la ingesta de líquidos para mantener una buena hidratación. Suelen tener menos apetito y sed. No forzar la ingesta de alimentos.
- La miel puede ayudar a mejorar los episodios de tos nocturna, pero se desaconseja su uso en menores de 12 meses.
- Evita fumar en su presencia y su exposición a ambientes con humo.
- Favorece su descanso, permitiendo que permanezca en casa: esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, se evitarán contagios a otras personas en su entorno escolar.
- Humedece el ambiente seco de las habitaciones causadas por las calefacciones colocando recipientes con agua o humidificadores eléctricos.
- Si tiene alguna alergia, procura evitar el contacto con los alérgenos (polen, animales, polvo...).
- Los lavados nasales con agua salada o suero salino suelen aliviar la congestión nasal.



Lavado nasal



## CONSULTA SI...

- Presenta dificultad para respirar o dolor en un costado.
- Tiene fiebre superior de 38,5°C durante más de 3 días.
- No ha mejorado pasados 14 días del inicio de los síntomas o en caso de que se observe empeoramiento del estado general.
- Vuelve a presentar fiebre o esta aumenta
- Manifiesta dolor de oído y/o dolor de cabeza intenso que no mejora con tratamiento para el dolor.
- La tos es muy persistente, tanto que le impide ingerir alimentos y/o líquidos de manera habitual durante un tiempo prolongado.



## INFORMACIÓN DE INTERÉS



Manejo de la tos  
(i-botika)



Uso seguro  
Paracetamol



Uso seguro  
Ibuprofeno



Decálogo de la  
tos (AEPap)