

→ RESFRIADO COMÚN: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA



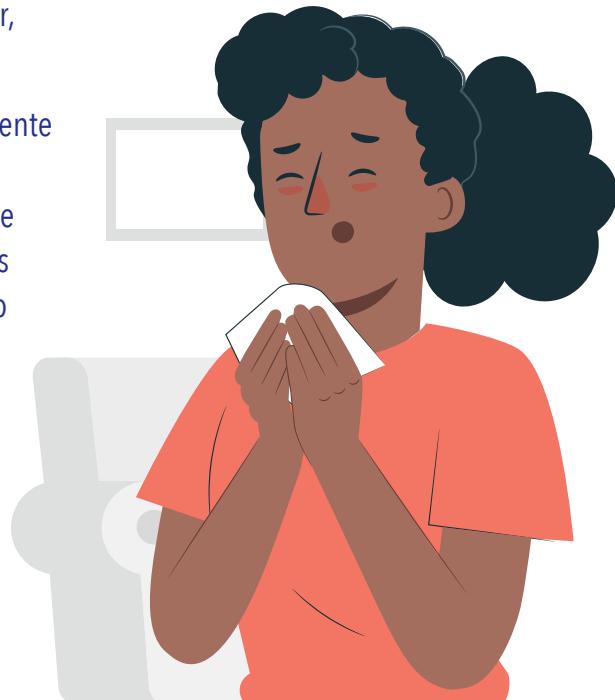
Problemas comunes en la infancia

¿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 (AEPP)