La Opinión de Murcia - Suplemento La Pequeña Opinión
Fecha: 18/2/2025 F. Publicación: 18/2/2025 Página: 6 Nº Documentos: 1
Recorte en color % de ocupación: 82,9 Valor: 1513,2 Periodicidad: Puntual Tirada: 7.208 Audiencia: 55.000 Difusión: 5.485

Cuántos resfriados es normal que tenga un niño al año y cuándo hay ir a urgencias

▶ Los catarros de vías altas son una de las infecciones más comunes entre los niños más pequeños, que pueden llegar a sufrir entre seis y ocho catarros a lo largo del curso escolar

Freepik

REBECA GIL

Para muchos padres, la guardería y el cole son momentos de mocos y toses. Y es que los catarros de vías altas son una de las infecciones más comunes entre los niños más pequeños. Algunos, de hecho, arrastran los mocos durante todo el curso escolar.

Según explican desde la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas (SEUP), un niño puede sufrir entre 6 y 8 catarros durante el curso. Pero, aunque sea engorroso, lo cierto es que este tipo de infecciones son leves y se pueden tratar fácilmente.

¿Cuáles son los síntomas de un catarro de vías altas?

Los pediatras hablan de un catarro de vías altas cuando se produce una infección vírica «de las vías respiratorias altas (nariz, garganta)». Este tipo de catarros provocan los siguientes síntomas: mucosidad nasal; tos; estornudos y fiebre.

Todos ellos son síntomas leves que en principio no deben alertarnos y hacernos llevar al niño al un servicio de urgencias. Pero sí debemos acercarnos al centro de salud para que el pediatra eche un vistazo al niño y confirme que, efectivamente, no es más que un catarro.

¿Qué debemos hacer en casa?

Ya hemos dicho que el catarro de vías altas es muy frecuente entre los niños más pequeños, sobre todo si se les lleva a la guardería o el cole. Así que, aunque el pediatra de cabecera nos indicará cómo tratarlo, no está de más conocer las indicaciones que los especialistas de la SEUP facilitan para manejar la infección en casa.

Lo primero es evitar el ambiente seco en casa. Lo más cómodo y sencillo es poner en los radiadores unos depósitos y llenarlos de agua. También se puede echar mano de un humidificador, pero esto solo «si el grado de humedad es muy bajo», indican los expertos.

> Evitar ambientes secos, hacer lavados nasales y controlar la temperatura, algunos consejos de expertos

> Si tiene problemas para respirar o está muy decaído, conviene acudir a los servicios de urgencias

No les suele gustar nada, pero es importante hacerle al niño lavados nasales frecuentes con suero fisiológico. Extraer la mucosidad puede evitar complicaciones.

No hay que preocuparse si el niño no come. Cuando el niño está malo lo más normal es que no quiera comer o que coma menos de lo habitual. No pasa nada. No debemos forzarles a comer. Lo que sí es importante es que beba, por eso es importante ofrecerle líquidos de forma constante.

Controlar la temperatura. A veces el niño solo tendrá unas décimas, pero si supera los 38 o 38,5 grados se le puede dar «el antitérmico recomendado habitualmente por su pediatra», indican desde la SEUP.

Respecto a los tratamientos de los catarros de vías altas, más allá de los fármacos para bajar la fiebre, los especialistas en urgencias pediátricas recuerdan que «no existen medicamentos que curen los catarros». El paracetamol o el ibuprofeno, según la indicación del pediatra de cabecera, son la mejor manera de aliviar los síntomas.

Además, insisten en que «los jarabes anticatarrales (mucolíticos, anticongestivos) son de dudosa eficacia».

Por último, no debemos preocuparnos si el especialista no prescribe antibióticos al niño. El catarro de vías altas es una infección causada por un virus, y los antibióticos no acaban con ellos, «ni evitan las complicaciones».

¿Cuándo debo llevar al niño a urgencias?

Los catarros de vías altas no suelen revestir ninguna gravedad, solo hay que pasarlos. Pero en determinadas ocasiones, pueden aparecer complicaciones o un empeoramiento, casos en los debemos acudir a urgencias.

¿Y cuáles son los síntomas que nos deben alertar? Pues los especialistas en urgencias pediátricas señalan los siguientes:

Si vemos que el niño está excesivamente «decaído, somnoliento o muy irritable».

Problemas para respirar. Una de las señales que nos indican que el niño ha empeorado es que presente dificultades para respirar, es decir, que «respire muy deprisa, se le marquen las costillas al hacerlo, mueva mucho el abdomen o se le hunda el pecho».

En el caso de niños recién nacidos (menos de tres meses) debemos acudir a urgencias si, además de los mocos, tienen fiebre.