



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

El color de los mocos y los resfriados que se bajan al pecho

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad.

[Volumen 7. N°1. Marzo 2014](#) [1]

Palabras clave: [resfriado](#) [2], [bronquiolitis](#) [3], [tos](#) [4], [mocos](#) [5], [mitos](#) [6]

¿Cuántas veces se dice que los mocos de la nariz, si son de color verde, es que están infectados? ¿Miles de veces? ¡Pues, es falso! Basta con mirar alrededor y observar cuántos niños andan correteando con unas lustrosas velas de moco, de colores variados que van desde el transparente al verde, pasando por tonalidades de amarillos o beiges.

Al principio de cualquier proceso catarral, aparece el moco clarito, transparente (la palabra técnica es “coriza”). También hay más o menos congestión de la mucosa de la nariz, lo que causa obstrucción y dificultad para respirar por las fosas nasales, y algún que otro estornudo. Pues bien, a medida que pasan los días, ese moco se mezcla con células muertas del árbol respiratorio, que se van oxidando por la acción del aire, y cambia de color.

“Es que... hasta que no le dimos el antibiótico, no se le quitaron los mocos” dicen algunas personas... ¿Será verdad o solo una percepción? Es posible que sea más bien lo segundo. Para algunas personas, el hecho de dar (o tomar) un medicamento les proporciona la seguridad de que así se van a curar. En realidad, lo más probable es que el niño se cure solo, como casi siempre. El sistema inmunitario suele hacer bien su trabajo.

Un resfriado sí es una infección, pero producida por virus.... Y, frente a ellos, de nada sirven los antibióticos.

Otra cosa es que la tos se cronifique en exceso, que la fiebre persista o haya signos de alguna otra infección bacteriana como la sinusitis, que se diagnostica solamente si el catarro se prolonga más de quince días y el niño tiene más de cuatro años, ya que antes de esa edad, los senos paranasales no se han desarrollado. De todos modos, aún existe mucha controversia sobre el diagnóstico y el tratamiento de la sinusitis...

“Sí, tiene un resfriado. Es normal que tosa, pero tráigalo dentro de dos días, por si los mocos se le han bajado al pecho”, dice a veces el pediatra. Y lo que es una medida de prudencia en la época epidémica de [bronquiolitis](#) [7], se convierte en una costumbre. Se siembra así la sombra de una amenaza en todos los resfriados, los que ocurren en otras edades y en otras épocas del año. ¡Y luego nos quejamos de que las familias consulten por los resfriados simples!

La frase desafortunada nace de una experiencia: la bronquiolitis. Se trata de una enfermedad que empieza exactamente igual que un resfriado (coriza, tosecilla, congestión de nariz) y que, en dos a cuatro días, se manifiesta como lo que es: una inflamación de los bronquios que puede causar mucha dificultad para respirar a los bebés pequeñitos.

No, los mocos de la nariz no se pueden “bajar” a los bronquios. Lo más lejos que llegan es a la garganta, donde el reflejo de la tos ejerce de “portero”, y, además, es muy eficiente. Por eso, los niños acatarrados tosen en cuanto se acuestan en la cama.

Ciertamente, en los bronquios también se producen mocos y éstos son expulsados de forma automática e insensible por unas pequeñas vellosidades o cilios móviles que se mueven en dirección hacia la boca, empujando las pequeñas partículas de moco. Luego, cuando se unen varias gotitas, de nuevo aparece la tos, que es un disparo intenso y rápido de una ráfaga de aire, que literalmente “barre” el moco y lo termina de arrastrar hacia la boca.

Una vez en la garganta, lo más habitual es tragarse el moco, deglutirlo. Y solo en alguna ocasión, echar fuera el esputo (expectorar).

Estos dos ejemplos muestran como, algunas veces, los profesionales de la salud contribuimos, sin pretenderlo, a difundir mitos o ideas erróneas. A veces, incluso, los hemos generado nosotros. La mayoría de las veces con la mejor intención: la de hacer comprensibles a las familias algunos conceptos de fisiología. Otras veces impulsados por nuestros propios temores.

Sin embargo... son eso: mitos.

Recuerden:

- El color de los mocos en un resfriado no indica que haya una sobreinfección (excepto si se acompaña de fiebre de más de tres días de evolución)
- Los resfriados y las bronquiolitis tienen síntomas parecidos al principio, pero son enfermedades diferentes.
- La mejor forma de eliminar los mocos es la tos.
- Los antibióticos no modifican el curso clínico de los resfriados, ni previenen las sobreinfecciones bacterianas y, además, pueden contribuir a seleccionar cepas de gérmenes resistentes