

Catarro

¿Qué es un catarro?

Un catarro o resfriado es cada uno de los episodios de obstrucción nasal, aumento de moco y tos que se tienen sobre todo en invierno.

También se llama “infección respiratoria alta” o “catarro de vías altas”. Incluyen una serie de síntomas que se deben a la inflamación de la mucosa que recubre las vías respiratorias y que va desde la nariz a los bronquios. Según el que más predomine se dirá que se tiene una rinitis (moco nasal), una [faringitis](#) (dolor de garganta), una [laringitis](#) (tos ronca) o una bronquitis (tos y ruidos respiratorios). Pueden tener también [fiebre](#). Ésta es más frecuente cuanto menor es el niño.

Son muy habituales. Es la causa de consulta al pediatra más frecuente. A los niños pequeños se les llama “[mocosos](#)”.

Por norma son autolimitados. Es decir, que se curan solos en el plazo de unos pocos días y no dejan secuelas.

¿Quién los produce y cómo se transmiten?

Son causados por [los virus](#). Hay más de 200 tipos de virus implicados. Los más frecuentes son los *rinovirus*.

Se contagian a través de gotitas de saliva y moco que se expulsan al aire con la tos y los estornudos, o por medio de objetos contaminados con estas secreciones. La puerta de entrada puede ser la boca, la nariz o la fina mucosa que recubre los ojos (conjuntiva). Las manos juegan un papel muy importante en el contagio.

Los niños más pequeños se contagian más fácil porque comparten objetos y juguetes que chupan. Además se tocan la boca, la nariz y los ojos entre ellos con más frecuencia.

[¿Cuál es su curso más habitual?](#)

Cuando hay fiebre, ésta no suele durar más de 3 o 4 días. Los síntomas nasales y de garganta ceden en una semana. [La tos](#) dura más tiempo y no es raro que llegue hasta 2 o 3 semanas.

Los niños pequeños pueden tener dificultad para dormir, irritabilidad, y a veces [vómitos y diarrea](#).

El moco nasal también cambia a lo largo de la enfermedad. Al principio es como “agüilla” que cae por la nariz. Pero pronto se va espesando, pasan a ser mocos blanquecinos. Luego se vuelven amarillos e [incluso verdosos](#). De esta forma pueden durar unos días. Esto es normal y no significa que haga falta un antibiótico ni que se haya

complicado.

[¿Por qué los niños se acatarran tanto?](#)

En primer lugar, porque otros niños y adultos cercanos les contagian los virus. En segundo lugar, porque sus defensas (inmunidad) son aún inmaduras. Su sistema de defensa “desconoce” a todos estos microbios. Como hay muchos virus del resfriado común las personas pueden tener varios cada año. Un adulto normal sufre 1 o 2 catarros anuales y un niño hasta 8 episodios. Al principio de la escuela o [asistencia a guardería](#), es cuando más tienen. Es como si se tuvieran que pasar a la fuerza por esta etapa de catarros en los primeros años de la vida. Los niños que han ido antes a guardería, al llegar al colegio, faltan menos a clase por enfermedad que sus compañeros más “novatos” en el mundo de los resfriados.

Aclarar que los niños no se acatarran por salir al patio del colegio (lo que se dice como que “cogió frío”). Se acatarran en el aula por varias razones:

- La época del colegio coincide con la estación de aumento de los virus (finales de otoño e invierno).
- En el aula hay mayor contacto entre los niños.
- En espacios cerrados y pequeños, las toses y estornudos de los acatarrados cargan el ambiente de virus en suspensión, que inhalan los niños sanos.

¿Cómo se tratan?

Se busca [aliviar los síntomas](#). No se puede tratar la causa. Lo normal es que se curen de forma espontánea. Es mejor evitar el uso de [medicamentos](#). Por lo general, el empleo de medicamentos no tiene grandes efectos como para recomendar su uso en todos los casos. [Los antibióticos](#) no acortan su duración ni evitan complicaciones. Su uso favorece resistencias a éstos.

El [lavado nasal](#) con suero fisiológico puede aliviar. Los [analgésicos-antitérmicos](#) (paracetamol, ibuprofeno, etc.) mejoran el malestar, aunque no deben de emplearse siempre.

¿Puedo evitar que mi hijo se acatarre?

Hoy por hoy no hay una vacuna eficaz. Se debe a que lo pueden causar muchos virus. Otra forma de prevenir, más difícil de llevar a cabo, es la [evitación de la exposición](#) a personas acatarradas. El [lavado de manos](#) frecuente es uno de los mejores hábitos para no contagiar infecciones. (También te gustará leer, practicar y enseñar el "[Rap de la tos y el codo](#)")

Mi hijo está acatarrado, ¿cuándo debo llevarlo al pediatra?

Los catarros se curan solos. Los padres deben vigilar las posibles complicaciones. Éstas se deben sobre todo a las bacterias, que causan [otitis](#), [sinusitis](#) o [neumonía](#). Si la fiebre dura más de 3 días, hay [dolor de oídos](#), dificultad para respirar o decaimiento, es cuando debe pensar en acudir al pediatra.

En conclusión: qué no hacer para tratar o evitar los catarros.

- No dar antibiótico.
- No dar tratamientos alternativos como la vitamina C, la equinácea o el zinc.
- No dar [descongestivos y antihistamínicos](#) a ningún niño sobre todo si tiene menos de 6 años. No hay pruebas que justifiquen su uso y pueden causar efectos secundarios (alucinaciones, irritabilidad y latidos cardíacos irregulares)
- No abrigarse mucho: El frío o una corriente de aire no causan resfriados.

CATARRO

Si no se complican, se curan solos. No necesitan tratamiento con medicinas.



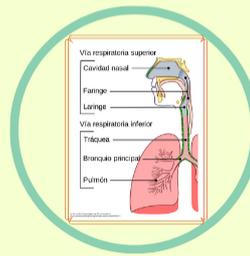
¿QUÉ ES UN CATARRO?

Episodios de obstrucción nasal, aumento de moco y tos, que ocurren con mayor frecuencia en invierno.

A los niños pequeños se les llama "mocosos".

SÍNTOMAS

Moco nasal (rinitis)
Dolor de garganta (faringitis)
Tos ronca (laringitis)
Pueden tener fiebre



¿PORQUÉ TIENE MOCOS?



Porque tiene una infección por VIRUS
Los más frecuentes son los rinovirus.
Son muy contagiosos
Los niños tienen sus defensas inmaduras
6-8 episodios al año

EVOLUCIÓN

Fiebre: 3 o 4 días.
Síntomas nasales y garganta: una semana.
La tos: hasta 2 o 3 semanas.
1º moco como agüilla
2º más espeso y blanquecino
3º amarillo-verdoso (fin)



TRATAMIENTO

Aliviar los síntomas
Vigilar complicaciones: otitis, neumonía
Si ocurren: acudir al pediatra.
La medida preventiva más eficaz: lavar las manos
"Rap de la tos y el codo"

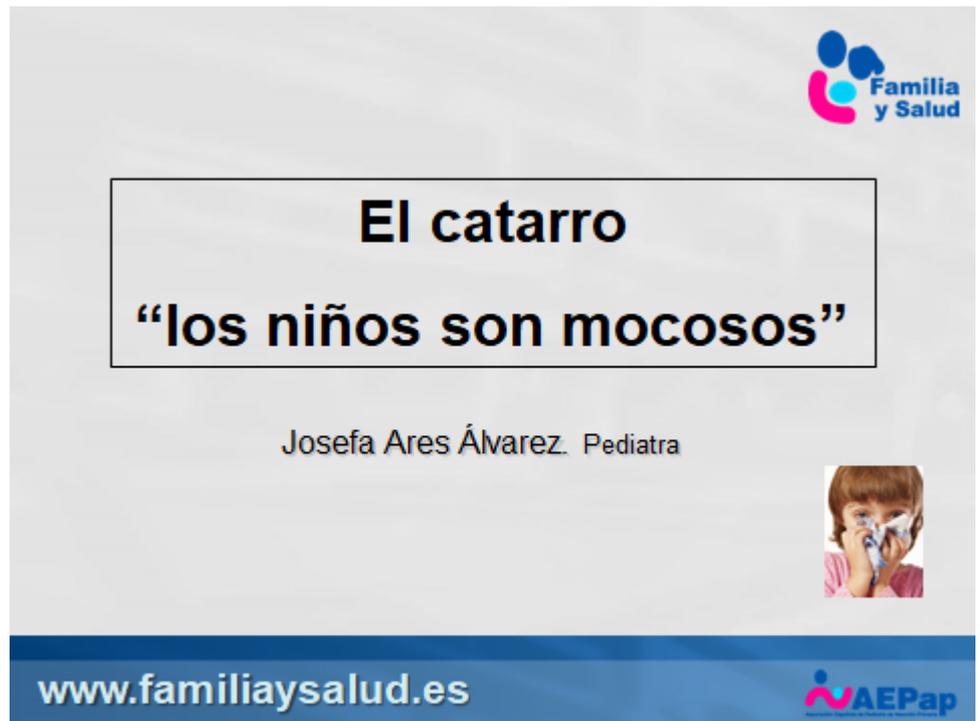


Que no hacer: Dar antibióticos, tratamientos alternativos (vit C, equinácea, zinc), antihistamínicos y descongestivos (sobre todo en menores de 6 años), abrigarse mucho (el frío no causa los resfriados)

<http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/sistema-respiratorio/vias-respiratorias-altas/catarro>

Puedes descargar la infografía, pinchando en la imagen o [aquí](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



El catarro
“los niños son mocosos”

Josefa Ares Álvarez. Pediatra

www.familiaysalud.es

Autor del artículo original:

- [Manuel Merino Moína](#)

Fecha de publicación: 13-11-2011

Última fecha de actualización: 27-03-2019

Autor/es:

- [Josefa Ares Álvarez](#). Pediatra. Centro de Salud Virxe Peregrina. Pontevedra.

