Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

“Poner Vicks Vaporub® en los pies va bien para tratar la congestión de los catarros”

MITO O REALIDAD:

- "*Poner Vicks Vaporub en los pies va bien para tratar la congestión de los catarros*"

Se piensa que...

Si ponemos ungüentos (como el *Vicks Vaporub®)* en los pies o en el pecho del niño le va a mejorar la congestión nasal del catarro.

¿Esto es así?

Hoy sabemos que....

Los niños sanos, sobre todo los menores de 3-4 años tienen entre 8-10 catarros al año. Suelen tener más en otoño e invierno. Duran entre 7-14 días.

En el mercado existen muchos preparados para tratarlos. Sabemos que no son eficaces e incluso pueden ser peligrosos.

La aplicación sobre la piel del pecho, la espalda o pies, de ungüentos con alcanfor, mentol o aceite de eucalipto, producen una sensación de calor y despejan la nariz. No se aconseja su uso en niños de menos de 3 años. No hay estudios de eficacia en niños mayores. Pueden producir irritación en la piel.

También hay parches que se ponen al pijama y liberan vapores de eucalipto. Tampoco han demostrado su eficacia. Pueden ser irritantes

Fecha de publicación: 11-03-2019

Autor/es:

- Alba Torres Cardús. Pediatra.. Centre Atenció Pediàtrica Integral Barcelona Esquerra. Barcelona.

CC BY NC ND