

“Quiero un jarabe para que no se coja más catarros”

MITO O REALIDAD:

- "Quiero un jarabe para que no se coja más catarros"

Te han podido contar que...

Hay un jarabe para subir las defensas o unas vitaminas para que no coja más catarros.

¿Esto es verdad?



No, no hay nada:

Hoy en día no hay [ningún tratamiento](#) que prevenga, cure o [acorte](#) los catarros. Solo hay medidas o fármacos para aliviar los síntomas.

Aunque pensemos que nuestro [hijo tiene muchas infecciones](#), es normal que un niño sano tenga 6-8 catarros al año. A veces nos pueden parecer más, porque se dan [juntos en los meses fríos](#) y sobre todo si van a [guardería](#).

Las medidas que sí pueden hacer que se cojan menos catarros son [el lavado de manos](#) y evitar [el humo de tabaco](#). También evitar estar con otras personas enfermas, aunque esto es más difícil.

Fecha de publicación: 25-02-2023

Autor/es:

- [Margarita Escudero Lirio](#). Pediatra. Centro de Salud Francia. Fuenlabrada (Madrid)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

