

# Recomendaciones Útiles en Pediatría: RESFRIADO COMÚN

## ¿QUÉ ES EL CATARRO O RESFRIADO COMÚN?

El catarro o resfriado común es una infección vírica que se manifiesta con tos, congestión nasal, lagrimeo, mocos, dificultad para dormir, disminución del apetito, irritabilidad....

La educación en el control de los síntomas es primordial para manejo de estas enfermedades. Se debe evitar el uso de antibióticos ya que no son eficaces, y su uso inadecuado favorece el desarrollo de gérmenes cada vez más resistentes.

Son muy frecuentes durante los primeros años de vida, es normal que aparezcan de 6-8 al año, incluso más si el niño acude a guardería. Se resuelve de manera natural, pasados 3-10 días, sin necesidad de tratamiento.

## ¿QUÉ CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- **Para evitar contagios** se deberán extremar las **medidas de higiene** evitando así que otros padezcan la enfermedad. Esta higiene es especialmente importante durante el tiempo en los que aparecen los síntomas.
  - **Lavarse las manos** a menudo con agua y jabón para evitar la transmisión de los virus y siempre después de toser, estornudar y sonarse.
  - **Mantenerse a la mayor distancia posible** (como mínimo 1 m) de las personas que presentan síntomas.
  - **Al toser o estornudar cubrirse bien la boca y la nariz** con el codo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
  - **Usar preferentemente pañuelos desechables** para sonarse los mocos y tirarlo nada más usarlos.
- **Evitar fumar** delante del menor, evitando su exposición a ambientes con humo.
- **Los lavados nasales con agua salada o suero salino**, suelen aliviar la congestión nasal.
- **La miel** puede ayudar a mejorar los episodios de tos nocturna en niños/as ( se desaconseja la miel en menores de 12 meses).
- Es importante asegurar una **hidratación adecuada** en los niños/as, aumentando la ingesta de líquidos durante estos días. Los niños/as, tenderán a tener menos apetito y puede que beban menos de lo habitual.No es adecuado forzar al niño/a a que coma.



## ¿CUÁNDO CONSULTAR CON SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Consultar si es **menor de 2 años** de edad.
- ⚠ Si presenta dificultad para respirar o dolor en un costado.
- ⚠ Si presenta **fiebre superior a 38,5°C** durante **más de 3 días**.
- ⚠ Si no ha mejorado pasados 14 días del inicio de los síntomas o en caso de que se observe empeoramiento del estado general
- ⚠ En caso de que vuelva a presentar fiebre o esta aumente.
- ⚠ Si manifiesta dolor de oídos y/o refiere dolor de cabeza intenso.
- ⚠ Si la tos es muy persistente tanto que le impide ingerir alimentos y/o líquidos de manera habitual durante un periodo prolongado.



## INFORMACIÓN DE INTERÉS

Decálogo de la tos (AEPap)	Para el manejo de la tos (i-botika)	Uso seguro paracetamol	Uso seguro ibuprofeno
			



- Podrás acceder a más información clara, independiente y útil sobre el uso seguro de medicamentos en el sitio web dirigido a la ciudadanía, ***i-botika*** (en euskara y en castellano)
- Acceso al documento “Para el manejo de la tos” el sitio web ***i-botika*** (en euskara y en castellano)
- Accede al documento “Decálogo de la tos” el sitio web de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)** (en euskara y en castellano)

