

CATARRO DE VÍAS ALTAS 上呼吸道感染（感冒）

¿QUÉ ES UN CATARRO DE VÍAS ALTAS? 什么是上呼吸道感染?

Es una infección vírica de las vías respiratorias altas (nariz, garganta) que cursa con fiebre, estornudos, tos y mucosidad nasal.

上呼吸道感染，（俗称感冒），是指鼻，咽喉构成的上呼吸道，因为受滤过性病毒的影响而出现的一种病症。感染后，主要表现为发烧，打喷嚏，以及流鼻涕。

Los catarros son muy frecuentes durante los primeros años de vida. Es normal que se padezcan de 6 a 8 al año, incluso más si el niño acude a la guardería. 出生后的头些年，感冒是个常见现象。6岁至8岁期间，包括儿童在幼儿园时，患上感冒仍很正常。

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA? 如何在家中护理?

- Evite el ambiente seco en casa. Ponga depósitos de agua en los radiadores o utilice humidificadores si el grado de humedad es muy bajo.

避免家中环境干燥。在水箱中储水，或在家中湿度过低时，使用加湿器。

- Hágale lavados nasales frecuentes con suero fisiológico.

经常用生理盐水清洗鼻腔。

- Es normal que el niño esté inapetente. No le fuerce a comer. Ofrézcale líquidos.

儿童食欲不振是正常现象。不要强迫其进食。为其提供液体类物质。

- Controle la temperatura y administre el antitérmico recomendado habitualmente por su pediatra si la fiebre supera los 38-38,5°C.

控制体温，如果发烧至38-38,5度或以上，请给儿童服用儿科医生经常推荐的抗烧药。

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS? 何时应该求助急诊?

- Si empeora el estado general, el niño está decaído, somnoliento o muy irritable. 状况恶化，儿童萎靡，昏沉，或过敏。

- Cuando aparezca dificultad para respirar: respire muy deprisa, se le marquen las costillas, mueva mucho el abdomen o se le hunda el pecho.

呼吸困难:呼吸非常急促，肋骨凸显，腹部起伏范围大，胸骨随每次呼吸而陷入。

- Si el niño tiene menos de 3 meses de vida y el catarro se acompaña de fiebre. 如果儿童出生不足3个月，感冒的同时，伴随有发烧症状。

CUESTIONES IMPORTANTES 重要提示

- No existen medicamentos que curen los catarros. Los jarabes anticatarrales (mucolíticos, anticongestivos) son de dudosa eficacia.

不存在彻底治愈感冒的药物。治感冒糖浆（止鼻涕，疏通鼻堵塞）的疗效仍有疑问。

- Los antibióticos no curan el catarro ni evitan las complicaciones del mismo. 抗生素不能治愈感冒，也不能避免感冒所带来的并发症。