

CATARRO DE VÍAS ALTAS

INFORMACIÓN PARA PADRES

¿QUÉ ES UN CATARRO DE VÍAS ALTAS?

Es una infección vírica de las vías respiratorias altas (nariz, garganta) muy frecuente en los primeros años de vida.

Es normal que tengan entre 6 y 8 catarros al año, incluso más si acude a la guardería.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas son mucosidad nasal, estornudos, tos y, en ocasiones, fiebre.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Es recomendable que el niño o niña beba abundantes líquidos.
- En niños o niñas pequeños, se pueden hacer lavados nasales antes de las tomas y de dormir, preferiblemente con suero salino (nunca con agua del grifo).



**CUBRIRSE LA
BOCA CON UN
PAÑUELO AL
ESTORNUDAR
O TOSER**



- Controle la temperatura y, si tiene fiebre por encima de 38°C y está incómodo, administre el antitérmico recomendado habitualmente por su pediatra.
- Mantener al niño o niña alejado del humo y de lugares donde haya personas fumando.
- No use anticatarrales (como los mucolíticos, descongestivos o jarabes para la tos) sobre todo si el niño o niña es menor de 6 años de edad.

¿DEBEMOS OFRECERLE ALGUNA ALIMENTACIÓN ESPECIAL?

- Es normal que el niño o niña no tenga muchas ganas de comer. No debe forzarle a ello.
- No ofrezca miel al niño o niña si es menor de un año de edad.

¿CUÁL ES LA EVOLUCIÓN ESPERABLE?

La duración del proceso catarral es muy variable. En general, la mucosidad puede durar hasta una semana, si bien la fiebre, de estar presente, suele ceder en 2 ó 3 días. La tos puede durar más de una semana.

¿CUÁNDO PUEDE VOLVER A LA GUARDERÍA/ ESCUELA? ¿CUÁNDO PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

De manera general, si el niño o niña está bien y no presenta fiebre, puede asistir a la escuela y mantener su actividad física. Si tiene fiebre, es recomendable que hayan pasado 24 horas sin fiebre antes de volver a la escuela.

¿QUÉ SÍNTOMAS DEBEMOS VIGILAR EN CASA QUE NOS PUEDEN INDICAR QUE ESTÁ PEOR?

En casa debe vigilar el estado general del niño o niña, la aparición de dificultad al respirar (marcando las costillas o hundiéndose el pecho, respiraciones rápidas, fatiga al caminar o correr, ...) o dolor en el pecho al respirar.

¿CUÁNDO DEBEMOS CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS?

- Si empeora el estado general, el niño está decaído, somnoliento o muy irritable.
- Cuando aparezca dificultad para respirar.

¿CÓMO LO PODEMOS PREVENIR?

Las medidas más eficaces son lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos. Al lavarse, las manos deben mojarse con agua y jabón común, y frotarse durante 15 a 30 segundos. No es necesario utilizar jabón de manos antibacteriano. Los desinfectantes para manos a base de alcohol son una buena alternativa.

También es recomendable cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al estornudar o hacerlo en el codo cuando no tenga un pañuelo desechable.



RECUERDA

NO EXISTEN MEDICAMENTOS QUE CUREN LOS CATARROS.

LOS ANTIBIÓTICOS NO CURAN EL CATARRO NI EVITAN LAS COMPLICACIONES DEL MISMO.

¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR LOS SIGUIENTES QR

TÉCNICA
DE LAVADO
NASAL



MÁS
INFORMACIÓN
SOBRE EL
CATARRO



SEUP
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
URGENCIAS DE PEDIATRÍA