

# RESFRIO COMUN

## DEFINICION

### *Hallazgos diagnósticos del resfrío (Infección respiratoria alta)*

Nariz tapada o que escurre.

Frecuentemente asociado a fiebre o dolor de garganta.

Algunas veces asociado a tos, ronquera, ojos rojos y ganglios inflamados en el cuello.

### *Situaciones similares*

1- Rinitis vascular. Muchos niños y adultos tienen la nariz que escurre profusamente en el invierno o cuando respiran aire frío. Esto generalmente se soluciona a los 15 minutos de estar en un lugar cerrado. No requiere más tratamiento que un pañuelo y no tiene nada que ver con infecciones.

2- Rinitis química. La rinitis química es aquella con la nariz seca y tapada por uso excesivo y prolongado de gotas nasales vasoconstrictoras (más de una semana). Mejorará a los pocos días de suspender la administración de las gotas.

## CAUSA

Un resfrío es una infección respiratoria viral de la garganta y la nariz. El virus del resfrío es diseminado de una persona a otra por contacto de las manos, tos y estornudos- No por frío o corrientes de aire - debido a que hay más de 200 virus del resfrío, la mayoría de los niños saludables tienen por lo menos 6 resfríos cada año.

## CURSO ESPERADO

Generalmente la fiebre dura menos de tres días y todos los síntomas desaparecen a la semana. La tos puede durar 2 a 3 semanas. Lo principal que debe vigilarse son complicaciones bacterianas secundarias como ser infecciones de los oídos, secreción amarilla en los ojos, pus espeso por la nariz (generalmente esto indica sinusitis), o dificultad para respirar (frecuentemente causada por neumonía). En niños pequeños, una nariz bloqueada puede interferir demasiado con la capacidad de succionar por lo que puede ocurrir deshidratación.

## CUIDADO EN CASA

No se puede hacer mucho para cambiar la duración de un resfrío, pero pueden disminuirse los síntomas. Tenga en mente que el tratamiento para una nariz congestionada es diferente del de la nariz que escurre.

**Tratamiento para la nariz que escurre con secreción profusa clara: Sonarse o aspirar.** El mejor tratamiento es sonarse la nariz por un día o dos. El estornudar y el deglutir las secreciones es probablemente mejor que el sonarse la nariz, porque esto puede llevar la infección hacia los oídos o los senos paranasales. Para los niños más pequeños, utilice una perita de goma suave para retirar las secreciones de manera gentil. La secreción nasal es la forma de la nariz de eliminar virus. Las medicinas no ayudan a menos que su niño tenga una alergia nasal.

**Tratamiento para la nariz tapada o seca con solo una pequeña cantidad de secreciones.**

Gotas nasales de agua tibia y succión. La mayoría de las narices tapadas están bloqueadas por moco seco. El "sonar" la nariz o la succión no retirará la mayoría de las secreciones secas. Gotas nasales del agua tibia de la llave son mejores que cualquier medicina que usted pueda comprar para aflojar los mocos. Si prefiere solución salina normal, mezcle 1\4 de cucharilla de sal de mesa en 8 onzas de agua. Haga una solución nueva cada dos días y manténgala en una botella limpia. Use un gotero limpio para poner las gotas. También se puede gotear utilizando un algodón mojado.

Al niño pequeño que no puede "sonarse" la nariz: Coloque tres gotas de agua tibia en cada fosa nasal. Después de un minuto use una perilla de goma suave para succionar gentilmente las secreciones aflojadas de cada fosa nasal. Para sacar las secreciones de la

parte posterior de la nariz, necesitará sellar ambas fosas nasales con la punta de la perilla y sus dedos. Puede conseguir estas peritas de succión nasal en cualquier farmacia.

Al niño mayor que puede “sonarse” la nariz: Use tres gotas o cuantas sean necesarias en cada fosa nasal con el niño acostado de espaldas con la cabeza colgando al borde. Espere 1 minuto para que el agua ablande las secreciones secas. Luego haga que el niño se “sue” la nariz. Esto puede repetirse varias veces hasta que la nariz se despeje completamente.

Errores al usar gotas de agua tibia: los principales errores son no poner suficiente agua, no esperar el tiempo necesario para que las secreciones se aflojen y el no repetir el procedimiento hasta que la respiración se haga fácil. La parte anterior de la nariz puede verse limpia mientras la posterior se encuentra todavía impactada con secreciones secas. Obviamente el colocar agua tibia sin sonarse o succionar es de poco valor.

**La importancia de limpiar la nariz en niños pequeños.** Los bebés no pueden respirar a través de la boca, hasta que cumplen dos meses, por lo que no son capaces de respirar y alimentarse al mismo tiempo. Si su niño se alimenta al seno o con biberón, debe usted limpiar la nariz para que pueda alimentarse. La limpieza es también importante antes de poner al bebé a dormir.

#### **Tratamiento de síntomas asociados al resfrío**

Fiebre: Use acetaminofén (paracetamol) para los dolores o la fiebre leve (Por encima de 39 C).

Dolor de garganta: Use dulces de menta y gárgaras de agua salada, para niños mayores de 4 años de edad.

Ojos rojos: Enjuague frecuentemente con torundas de algodón mojado.

Pobre apetito: Anime al niño a tomar líquidos de su elección.

**Prevención de los resfríos.** Un resfrío es causado por contacto directo con alguien que ha tenido uno. A través de los años todos estamos expuestos a resfrío y desarrollamos inmunidad a ellos. Debido a que las complicaciones son más frecuentes en niños durante el primer año de vida, trate de evitar exposición excesiva de los bebés a otros niños o adultos resfriados, en las guarderías. Un humidificador previene las secreciones secas que pueden ser más susceptibles a infectarse. **Desgraciadamente la vitamina C, no ha demostrado prevenir** los resfríos. Grandes dosis de vitamina C (por ejemplo 2 gramos) causan diarrea.

**Errores frecuentes al tratar resfríos.** En general la mayoría de los remedios para el resfrío son inútiles. Nada puede acortar la duración del resfrío. Si la nariz está realmente chorreando, considere un antihistamínico puro (tal como un producto con clorfeniramina). Evite especialmente medicamentos que tienen varios ingredientes debido a que aumentan el riesgo de efectos secundarios. Evite los descongestionantes orales si éstos hacen que el niño esté nervioso o no pueda dormir por la noche. Use acetaminofén para un resfrío sólo si el niño tiene también fiebre, dolor de garganta o dolores musculares. Sobra decir que los antibióticos no deben ser dados a resfríos no complicados porque no tienen efecto contra los virus y pueden ser nocivos.

#### **LLAME AL CONSULTORIO**

##### ***Inmediatamente si:***

La respiración se hace difícil y no mejora después de limpiar la nariz.  
El niño se ve muy enfermo.

Durante horas regulares si:

La fiebre dura más de 3 días.

La secreción nasal dura más de 10 días.

La secreción se vuelve espesa, amarilla por más de 24 horas.

La piel debajo de la nariz se encuentra lesionada.

Los ojos tienen una secreción amarilla.

No puede destapar la nariz del bebé para que este tome suficientes líquidos.

Existe algo que sugiera que existe dolor de oídos o senos paranasales.

La garganta está muy dolorida.  
Usted piensa que el niño está empeorando.  
Usted tiene otras preocupaciones o preguntas.

Dr. Reynaldo de Avila móvil 776 65559  
591-3375800 Santa Cruz Bolivia

Adaptado de Barton D. Schmitt. Instructions for Pediatric Patients. Second Edition.  
Saunders 1999.