

Resfriados

Casi todos los niños sufren un resfriado de vez en cuando, especialmente durante el invierno. Particularmente en el caso de los niños pequeños que están en guarderías, es normal que se resfríen casi todos los meses. No existe cura para el resfriado común. Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir resfriados. Llame a nuestro consultorio si el resfriado de su hijo no mejora en una semana.

¿Qué son los resfriados?

Los resfriados son una enfermedad muy común causada por una infección viral. Los síntomas pueden incluir dolor de garganta y ronquera, congestión nasal y moqueo y, a veces, tos. Los niños pequeños contraen muchos resfriados, a veces cada uno o dos meses. Su hijo tendrá resfriados con menos frecuencia a medida que vaya creciendo.

Los resfriados son casi siempre inofensivos y desaparecen aproximadamente en una semana. Llame a nuestro consultorio si parece que su hijo tiene más que los síntomas usuales del resfriado, si el resfriado empeora después de 5 a 7 días o si no empieza a mejorar dentro de 10 días. Es posible que su hijo tenga otro tipo de enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas?

- Los resfriados usualmente comienzan con dolor de garganta o ronquera, congestión nasal o moqueo, o estornudos. Estos comienzan entre 1 y 3 días después de que su hijo ha estado expuesto al virus causante del resfriado.
- El dolor de garganta mejora después de 2 ó 3 días. El flujo nasal puede cambiar de color o ponerse espeso durante el resfriado.
- Puede que su hijo presente tos y fiebre. Puede “sentirse mal” pero no verse terriblemente enfermo. Si se presentan otros síntomas o si su hijo se ve o siente muy enfermo, el problema puede ser algo diferente a un resfriado.
- El resfriado de su hijo debe comenzar a mejorar dentro de un periodo de 5 ó 7 días.

¿Cuál es la causa de los resfriados?

- Los resfriados son causados por virus. Es probable que el tratamiento del resfriado de su hijo no sea con antibióticos porque estas medicinas sólo matan a las bacterias, no a los virus.
- Los virus más comunes que causan resfriados se llaman rinovirus (que simplemente significa “virus de la nariz”).

- Otros tipos de virus, entre ellos el virus de la influenza (gripe), también pueden causar resfriados. Algunos de estos virus pueden producir síntomas de resfriado más severos.

¿Qué pone a su hijo en riesgo de sufrir un resfriado?

- Los niños sufren muchos resfriados, especialmente cuando son pequeños. Los niños pequeños sufren un promedio de seis a siete resfriados por año; algunos sufren más resfriados.
- Los resfriados son menos frecuentes en los niños mayores; los adultos sufren un promedio de dos o tres resfriados por año.
- Los resfriados pueden ocurrir en cualquier época del año, pero son más frecuentes entre los primeros meses del otoño y los últimos meses de la primavera.
- Los niños que están en guarderías contraen más resfriados que los niños que reciben cuidado de tiempo completo en el hogar porque están expuestos a otros niños enfermos. Este riesgo disminuye un poco después de los 3 años de edad.

¿Se pueden prevenir los resfriados?

- Muchos resfriados, especialmente aquellos causados por rinovirus, se transmiten por contacto directo con las membranas mucosas y secreciones. Los resfriados también son transmitidos por medio de gotitas en el aire, producidas al toser o estornudar.
- Enseñar a su hijo a lavarse las manos frecuentemente y cubrirse la boca cuando tose o estornuda es probablemente la mejor forma de ayudar a prevenir los resfriados.
- Suplementos dietéticos como el zinc, la vitamina C y la equinacea parecen no tener mucho efecto en el tratamiento y prevención de los resfriados. Sin embargo, las investigaciones son poco claras.

¿Cuáles son algunas complicaciones de los resfriados?

- *Sinusitis* (infección de los senos ubicados detrás de la nariz). Los síntomas incluyen moqueo y tos que no mejoran dentro de 10 días o síntomas que empeoran. Otros síntomas pueden incluir fiebre y dolor facial (usualmente en niños mayores).
- *Ataques de asma*. Si su hijo tiene asma, los resfriados pueden ser un desencadenante importante de los ataques de asma. Una tos que no mejora puede ser causada por asma, no por el resfriado.

- *Otras enfermedades* pueden parecer resfriados al principio. Éstas incluyen rinitis alérgica (fiebre de heno) e incluso un cuerpo extraño atrapado en la nariz de su hijo.

¿Cuál es el tratamiento para los resfriados?

Hoy en día no existe tratamiento para curar los resfriados. Algunos tratamientos pueden ayudar a que su hijo se sienta mejor al reducir los síntomas. Si su hijo se siente particularmente mal, puede tener que descansar más y tomar más líquidos.

- *Fiebre.* Las fiebres que acompañan los resfriados usualmente no requieren ningún tratamiento. Sin embargo, si parece que la fiebre hace que su hijo se sienta incómodo, déle acetaminofeno.
- *Congestión nasal.* Las gotas nasales salinas (aguasal) insertadas en cada orificio de la nariz mejorarán la congestión nasal durante un corto periodo de tiempo. Este tratamiento es seguro y puede hacerse tantas veces como sea necesario. Usted puede comprar las gotas salinas o hacerlas en el hogar mezclando media cucharadita de sal con 16 onzas de agua.
- Los *descongestionantes* como el Sudafed (nombre genérico: pseudoefedrina) no parecen ser de ayuda. Los sprays (rocíos) nasales pueden reducir la congestión pero no deben usarse en niños menores de 2 años. No use sprays (rocíos) nasales durante más de 2 ó 3 días porque pueden empeorar la congestión.
- *Moqueo.* Los antihistamínicos como el Benadryl (nombre genérico: difenhidramina) pueden ayudar a disminuir el moqueo. Estas medicinas pueden causar adormecimiento. Evite el uso de antihistamínicos en niños pequeños.
- *Dolor de garganta.* Las medicinas para el dolor (tales como el acetaminofeno o el ibuprofeno) pueden ayudar a reducir el dolor de garganta, el dolor de cabeza y el dolor muscular.

- *Tos.* Los antihistamínicos pueden ayudar a reducir la tos al comienzo del resfriado de su hijo. Los jarabes para la tos no suelen ser de mucha ayuda. Tomar líquidos extras ayuda a expulsar las secreciones.
- Se han sugerido *otros tratamientos* para los resfriados, tales como la vitamina C, las pastillas de zinc y la equinacea. Hasta ahora, los estudios médicos no han encontrado que estos tratamientos sean sistemáticamente efectivos.
- *En general, la mayoría de las medicinas para los resfriados no son muy efectivas y pueden tener efectos secundarios* (a excepción de las gotas nasales salinas, las cuales reducen la congestión nasal sin causar efectos secundarios). Si su hijo está cómodo, conviene no darle ninguna medicina.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llame a nuestro consultorio si se presenta alguno de los siguientes síntomas:

- El resfriado de su hijo parece estar empeorando, no mejora, después de 5 ó 7 días.
- El resfriado de su hijo no mejora después de 10 días.
- Su hijo presenta fiebre después de tener el resfriado por un tiempo o la fiebre vuelve después de haber desaparecido por unos días.

Llame a nuestro consultorio si su hijo desarrolla otros síntomas, tales como:

- Olor anormal, líquido sanguinolento o pus que sale por la nariz.
- Hinchazón o dolor en la cara, o dolor de cabeza intenso.
- Tos persistente o intensa.
- Moqueo persistente, especialmente en los bebés.