

## **Consejos para los padres de niños con resfriado común**

El resfriado común es más frecuente en la edad infantil y está producida por una gran variedad de virus.

Los niños sufren un promedio de 100 infecciones respiratorias banales los primeros 10 años, produciéndose la mayor de las cuáles antes de los 3 años, lo que explica que muchos niños presenten síntomas respiratorios casi constantemente. Esta situación es normal, y no es necesario realizar ningún estudio especial.

La enfermedad tiene un período de incubación de 1-2 días, iniciándose después una combinación variable de los siguientes síntomas:

- Fiebre, más frecuente en niños entre 3 meses y 3 años, que puede preceder en unas horas al resto de los síntomas, puede ser muy elevada y durar 72 horas aproximadamente.
- Rinorrea inicialmente acuosa y posteriormente espesa tras 1-2 días.
- Congestión nasal, sobre todo en lactantes.
- Tos, inicialmente seca, a veces tan intensa que interfiere con el sueño, y luego acompañada de expectoración, estornudos, lagrimeo y congestión ocular.
- En lactantes más pequeños, puede aparecer afectación del estado general, rechazo del alimento, decaimiento y síntomas digestivos: vómitos, deposiciones más blandas de lo habitual...

El período de contagio se extiende 48 horas desde el inicio de los síntomas, y suele durar 7-10 días, pasados los cuáles puede persistir una sintomatología residual como peor apetito o tos seca.

### Medidas generales

- A.- Colocar al niño en posición semiincorporada al dormir (elevar la cabecera de la cama 30 °)
- B.- Lavados nasales con suero fisiológico, siempre que la obstrucción lo demande, especialmente antes de las comidas y del descanso nocturno.
- C.- Humedad ambiental, con vapor de agua o humidificadores (máximo durante 2 horas).
- D.- Beber abundante líquido para fluidificar las secreciones.
- E.- Tratamiento de la tos seca, siempre que interfiera con el descanso nocturno (según indicación médica).

### Cuándo se debe consultar

- 1.- Fiebre de más de 72 horas de evolución.
- 2.- Fiebre que reaparece después de un período afebril de más de 24 horas.
- 3.- Fiebre que aparece después de 48 horas de haberse iniciado los síntomas catarrales.
- 4.- Resfriado que no mejora en cualquiera de sus síntomas pasados 10 días desde el inicio.
- 5.- Rinorrea verdosa asociada a fiebre de 39 °C.

**No existen tratamientos curativos y toda medicación es meramente sintomática.**

**Los antibióticos no están indicados de entrada ya que favorecen la sobreinfección bacteriana.**