

CATARRO o RESFRIADO COMÚN

Catarro o resfriado común

El catarro o resfriado común es una **enfermedad de origen vírico**. Es la patología más frecuente que el ser humano sufre a lo largo de su vida y el motivo más frecuente de inasistencia escolar y de falta al trabajo. También constituye una de las causas principales de consumo innecesario de antibióticos.

¿Cuál es la causa de un catarro?

El catarro puede estar causado hasta por 200 tipos diferentes de virus pero su principal responsable es **el Rinovirus**. Debido a la existencia de tantos agentes virales que pueden causar un catarro una misma persona puede sufrir varias infecciones al año. Por ejemplo los preescolares pueden tener de 3 a 9 resfriados por año aunque la frecuencia varía mucho entre un niño y otro.

¿Cómo se contagian los catarros?

Los catarros se caracterizan precisamente por su contagiosidad y su poder de difusión. Probablemente la transmisión se produce **a través de las manos** de la persona que tiene un resfriado, contaminadas por secreciones nasales y secreciones de los ojos. La transmisión puede ser de una forma directa, si toca las manos de otra persona que a su vez se introduce los virus al manipularse la nariz o los ojos o de una forma indirecta al tocar un objeto que actúa como intermediario (por ejemplo los pomos de las puertas). Los virus también pueden transmitirse por el aire a través de las gotitas emitidas en los estornudos y la tos.

Los catarros son más frecuentes entre los escolares y los niños pequeños que acuden a parvularios y guarderías donde los contagios pueden ser prácticamente epidémicos. Esto es debido a los numerosos contactos con otros niños, en locales que muchas veces son pequeños y cerrados sumado a una cierta inmadurez inmunológica (no han desarrollado totalmente sus mecanismos de defensa contra las infecciones). Con frecuencia son los escolares los que introducen el catarro en la propia casa y lo transmiten a la familia.

¿Durante que época del año son más frecuentes los catarros?

Los catarros aparecen durante todo el año pero en nuestro medio se observan con mayor frecuencia en septiembre (al comienzo del curso escolar), a últimos de enero y al final de abril.

¿Qué síntomas presenta un catarro?

El proceso se suele iniciar con sensación de sequedad de boca, obstrucción nasal y leves molestias en la garganta pudiendo existir fiebre generalmente baja (menor de 39°). Asimismo puede haber estornudos, debilidad, somnolencia, sensación de frío, enrojecimiento de los ojos con lagrimeo, tos irritativa y dolor de cabeza. Los niños más mayores se suelen quejar de pérdida del gusto y del olfato. En cambio los niños muy pequeños pueden tener problemas en la alimentación, no sólo por la falta de apetito que produce la enfermedad sino por la obstrucción de la nariz que les dificulta mamar y tragar, por esto es frecuente que en ellos predominen más los vómitos y las diarreas que los otros síntomas citados.

Los mocos comienzan a las pocas horas y rápidamente producen el taponamiento nasal. Al principios son claros, como agua y muy abundantes y con los días se van haciendo más espesos

e incluso purulentos (amarillo-verdosos). A consecuencia de los mocos el niño respira por la boca lo que aumenta la sequedad y la irritación de garganta.

¿Cómo curar un catarro?

La mayoría de niños no necesitan ningún medicamento para tratar el resfriado porque se cura espontáneamente. **Los antibióticos no son eficaces contra los virus** por lo que no sólo no tienen indicación sino que estarían contraindicados pues existe el riesgo de que se produzca una sobreinfección bacteriana y que ésta sea precisamente producida por gérmenes resistentes. Los antibióticos quedan reservados para tratar las complicaciones.

El tratamiento va dirigido a aliviar los síntomas:

- La fiebre y el dolor se pueden tratar con analgésicos y antitérmicos.
- Se recomienda el reposo en cama aunque no está claro que esto acorte la duración de la enfermedad.
- Se debe estimular a los niños a que beban abundantes líquidos (aquellos que más les guste) pero no obligarles a comer ya que la mayoría de niños con catarro pierden el apetito.
- No hay que preocuparse si en el curso de la enfermedad aparece estreñimiento, es frecuente y no necesita tratamiento ya que desaparece cuando se reanuda la dieta habitual.
- Se aconseja dormir con la cabeza elevada y lavar la nariz con suero fisiológico a los lactantes antes de alimentarlos. El ambiente húmedo evita que se sequen las secreciones facilitando su eliminación o aspiración.
- La tos sólo se tratará en el caso que dificulte el sueño o la alimentación.

¿Se puede complicar un catarro?

El catarro suele durar unos 7 días pero los mocos y la tos pueden persistir hasta el final de la segunda semana. El proceso puede complicarse con una otitis, una sinusitis o una infección de vías bajas debido a una invasión bacteriana de otras partes del aparato respiratorio. Debemos sospechar una complicación si reaparece la fiebre, existe edema en la cara, mucha tos durante el día o los mocos se hacen persistentemente amarillo-verdosos.

Hay una serie de factores que pueden aumentar la gravedad de esta enfermedad como son: la malnutrición, las enfermedades crónicas, las enfermedades del sistema inmune (defensivo) y el bajo peso al nacimiento.

¿Cómo se pueden prevenir los catarros?

No existe una vacuna de utilidad. El aislamiento de los enfermos es prácticamente imposible pero en el caso de niños muy pequeños, como las complicaciones pueden ser más graves, se debe evitar en lo posible ponerles en contacto con personas enfermas. Se debe utilizar pañuelos de un solo uso y evitar la manipulación manual de la nariz y de los ojos. **El lavado frecuente de las manos** disminuye la posibilidad de transmisión.