



Los mocosos de siempre

Cuando llegan los meses de otoño e invierno aumenta la frecuencia con la cual los chicos se resfrían. Los síntomas más comunes del resfrío son la fiebre, los mocos por la nariz (de colores diversos), la tos (seca o con catarro), el dolor de garganta, la falta de apetito, los dolores musculares y cierto grado de decaimiento. La duración de este proceso es de aproximadamente 7 a 10 días.

¿Cuál es la causa de los resfríos?

Los resfríos son causados por distintos tipos de virus, los cuales, no sólo son numerosos, sino que a veces van modificándose a lo largo del tiempo.

Estos virus se transmiten de persona a persona a través de las secreciones nasales o la saliva y también por las manos contaminadas por estas secreciones.

¿Con qué frecuencia puede resfriarse un chico?

Un adulto se resfría 2 a 3 veces por año. Un niño, en los primeros años de vida, si está en su casa, se resfría 5 a 6 veces en un año. Si este mismo niño tiene hermanos o va a una guardería o jardín de infantes podrá tener entre 8 o 9 infecciones anuales. Quiere decir que entre el otoño y la primavera podría tener más de un proceso infeccioso por mes. El primer año en el jardín de infantes o la guardería suele ser un año con un alto grado de procesos infecciosos.

La cercanía entre una infección y otra puede ser tal que, a veces, parece que el niño está enfermo durante "semanas" o "meses" cuando en realidad, los días libres de enfermedad son muy pocos.

¿Por qué son tan frecuentes estas infecciones en los chicos?

En cada infección el organismo produce anticuerpos y queda una "memoria inmunológica". Ante un nuevo contacto con el mismo virus esta "memoria" se activa y logra controlar la infección, impidiendo la enfermedad.

Cuanto más contactos infecciosos se van teniendo, la "memoria inmunológica" aumenta y el niño tiene más armas propias para evitar las infecciones. De esta manera, llega un momento en el cual el número de infecciones respiratorias disminuye a 2 o 3 episodios anuales, como sucede en los chicos más grandes y en los adultos.

¿Hay tratamientos específicos para una infección respiratoria viral?

Si bien existen, los fármacos antivirales son

¿CUÁNDO PREOCUPARSE?

- En los bebés menores de 3 meses cuando tienen fiebre o dificultades para respirar, alimentarse o dormir.
- Si el niño está muy decaído, no quiere comer ni tiene ganas de jugar.
- Si presenta dificultad para respirar o respira más rápido que lo habitual.

En estos casos es necesario contactarse con su pediatra de cabecera o un servicio de guardia

de uso muy restringido, para el caso de individuos con enfermedades, en las cuales los mecanismos de defensa están alterados (pacientes inmunosuprimidos).

Los antibióticos *no* actúan sobre los virus. Se usan en el caso de complicaciones, como otitis media, sinusitis o infecciones pulmonares.

Los antihistamínicos y descongestivos han demostrado utilidad relativa en el manejo de los síntomas y más bien podrían favorecer la producción de complicaciones o intoxicaciones medicamentosas. Por esta razón, es importante que su uso sea indicado por el médico.

¿Qué hacer entonces?

En los primeros días del proceso viral conviene favorecer el reposo del niño (dentro de la casa, sin necesidad de estar acostado), controlar la fiebre con algún antitérmico para disminuir el malestar, ofrecer una buena cantidad de líquidos y, si fuera necesario, humidificar las secreciones mediante vapor de agua o nebulizaciones.

El reposo sirve para favorecer la recuperación del niño y evitar el contagio con sus compañeros y fundamentalmente cuando el niño tiene fiebre o si se encuentra decaído.

¿Qué complicaciones pueden aparecer?

La más frecuente es la otitis media aguda (la infección del oído medio), que puede provocar fiebre y dolor de oído.

La sinusitis, que es la infección de unas cavidades llamadas senos, que están en los huesos de la cara y en comunicación con la nariz.

También las infecciones pulmonares, como la neumonía o la neumonitis.

Dr. Pablo Mohr

Consultorios Externos

Departamento de Pediatría

Hospital Italiano de Buenos Aires