

Resfriado Común



Moqueo, estornudos, dolor de garganta y fastidiosa tos; todos sufrimos en algún momento de un resfriado común. Dado que los niños llegan a tener hasta ocho o más resfriados por año, esta infección viral contagiosa que afecta las vías respiratorias superiores es la enfermedad infecciosa más común y el principal motivo de consulta al médico y de ausencia escolar.

¿Qué provoca los resfriados?

La mayoría de los resfriados son causados por los rinovirus (el nombre proviene de la palabra griega rhin, que significa "nariz") que se encuentran en pequeñas gotas invisibles presentes en el aire que respiramos o en las cosas que tocamos. Existen más de 100 rinovirus diferentes con la capacidad de penetrar en el revestimiento de protección de la nariz y la garganta y provocar una reacción del sistema inmunológico capaz de causar dolor de garganta, dolor de cabeza, o de hacer que a su hijo le resulte difícil respirar por la nariz.



El aire seco -en el interior o el exterior- disminuye la resistencia de su hijo a las infecciones provocadas por los virus causantes de los resfriados. Fumar o estar cerca de un fumador tiene el mismo efecto. Los fumadores tienen más probabilidades de pescar un resfriado que quienes no fuman; y es posible que sus síntomas sean más graves, más duraderos y es más probable que deriven en una bronquitis o incluso una neumonía. Pero aunque los cuentos de los mayores digan lo contrario, nadie se resfría por no llevar una chaqueta o un suéter cuando está fresco, por sentarse o quedarse dormido en un lugar con corriente de aire, o por salir con el pelo mojado.

¿Qué síntomas presentará mi hijo?



Los primeros síntomas de un resfriado suelen ser picazón en la garganta, nariz congestionada o que gotea y estornudos. Tal vez, los niños resfriados también presenten dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, fiebre moderada, cansancio, dolores musculares y pérdida del apetito. Las secreciones de la nariz de su hijo pueden pasar de ser acuosas a ser espesas y de color amarillento o verde.

¿Son contagiosos los resfriados?

Los resfriados son contagiosos durante los primeros 2 a 4 días posteriores a la aparición de los síntomas. Su hijo puede pescarse un resfriado inhalando partículas de virus diseminadas en el aire por el estornudo o la tos, o por contacto directo con otra persona. Si su hijo se toca la boca o la nariz después de tocar la piel o alguna otra superficie contaminada por alguno de los rinovirus que provocan resfriados, es probable que se pesque un resfriado.

¿Es posible evitar los resfriados?

Dado a que son tantos los virus que pueden provocar resfriados, no existe una vacuna o inmunización para prevenirlos. Pero para ayudar a evitar el contagio o la transmisión de los resfriados, sus niños deben:

- intentar mantenerse alejados de cualquier persona que esté fumando o esté resfriada. Las partículas de virus viajan hasta 12 pies (3,7 metros) a través del aire cuando una persona resfriada tose o estornuda. Por otra parte, el humo exhalado por un fumador hace que los niños sean más propensos a enfermarse.
- lavarse las manos muy bien y con frecuencia, en especial después de sonarse la nariz.
- cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar.
- evitar compartir toallas o vajilla y utensilios con una persona resfriada. Tampoco deben beber del mismo vaso, lata o botella que otras personas; es imposible saber si alguien está a punto de caer resfriado y ya está diseminando el virus.

No levantar los pañuelos usados por otras personas.

Los investigadores no están seguros de si tomar vitamina C o zinc adicional puede limitar la duración de los síntomas de un resfriado o su gravedad, pero tomar grandes dosis a diario provoca efectos colaterales negativos. Los resultados de la mayoría de los estudios sobre la eficacia de los remedios a base de hierbas, tales como la "equinacea", son negativos o no concluyentes, y se han realizado pocos estudios científicos correctamente diseñados para evaluar estos tratamientos en niños. Hable con el médico de su hijo antes de tomar la decisión de darle un remedio a base de hierbas o una dosis superior a la dosis diaria recomendada de cualquier vitamina o suplemento.



¿Cuánto puede durar un resfriado?

Los síntomas de un resfriado suelen aparecer 2 ó 3 días después de que su hijo ha estado expuesto a un foco de la infección. La mayor capacidad de contagio se da durante los primeros tres o cuatro días después de la aparición de los síntomas, pero su hijo puede continuar contagiando durante un lapso de hasta tres semanas. Si bien uno de cada cuatro resfriados dura hasta dos semanas, la mayoría desaparece en una semana.

¿Cuál es el tratamiento para el resfriado?

"El tiempo todo lo cura". Tal vez esto no siempre sea cierto, pero en el caso de un resfriado común pareciera serlo. Los medicamentos no curan el resfriado común, pero permiten aliviar algunos de los síntomas, tales como dolores musculares, dolor de cabeza y fiebre. Puede darle a su hijo acetaminofeno (como Tylenol) o ibuprofeno (como Advil o Motrin), respetando las recomendaciones del envase respecto de la edad o el peso.

Sin embargo, nunca debe darle aspirina a un niño menor de 12 años, y todos los niños y adolescentes de menos de 19 años deben evitar tomar aspirinas cuando sufren una enfermedad viral. El uso de aspirinas en niños o adolescentes con resfriados y otras enfermedades virales podría aumentar el riesgo de desarrollar el síndrome de Reye, una afección poco común pero grave que, a veces, resulta mortal.



Es posible que se sienta tentado de darle a su hijo descongestivos o antihistamínicos de venta libre para aliviar sus síntomas, pero las evidencias de su eficacia son prácticamente nulas. De hecho, los descongestivos tienen la capacidad de provocar alucinaciones, irritabilidad y frecuencia cardíaca irregular en niños y no deben ser utilizados en niños de menos de 2 años sin consultar previamente al médico.

Algunas maneras de ayudar a aliviar las molestias de su hijo incluyen las siguientes:

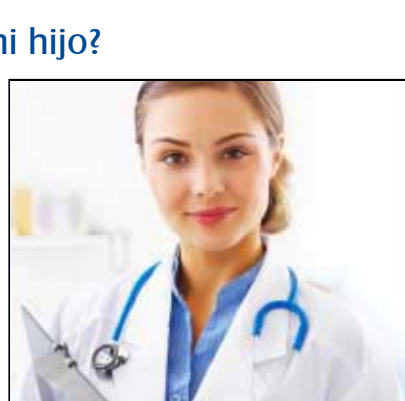
- colocar gotas de solución fisiológica o salina en las fosas nasales para mitigar la congestión nasal (puede conseguir el producto en cualquier farmacia);
- utilizar un humidificador de agua fría para aumentar la humedad ambiental;
- colocar vaselina en la piel que se encuentra debajo de la nariz, para aliviar las paspaduras;
- darle caramelos duros o gotas para la tos a fin de calmar el dolor de garganta (para niños de más de 3 años);
- darle el baño tibio o consórtelo manta eléctrica para reducir los dolores musculares;
- darle un baño de vapor para ayudarlo a respirar con más facilidad.

¿Y qué hay del caldo de gallina? No existen pruebas reales de que tomar una reconfortante y tibia sopa con caldo de gallina cure un resfrío, pero quienes los padecen aseguran que esto es cierto desde hace más de 800 años. ¿Por qué? La sopa con caldo de gallina contiene un aminoácido espesante denominado "cisteína", y algunas investigaciones demuestran que el caldo de gallina ayuda a controlar las células que provocan congestión, denominadas "neutrófilos".

No obstante, lo mejor es no preocuparse por si su hijo comió mucho o poco. Simplemente, asegúrese de que su hijo coma cuando sienta hambre y que beba mucho líquido, como agua o jugo, para ayudar a reemplazar el líquido que se pierde durante la fiebre o la producción de mucosidad. Pero evite dar a su hijo bebidas con cafeína, que suelen hacer orinar con más frecuencia y, por lo tanto, aumentan el riesgo de una deshidratación.

¿Cuándo debo comunicarme con el médico de mi hijo?

El médico de su hijo no logrará identificar el virus específico que causó los síntomas de resfriado, pero le examinará la garganta y los oídos y hasta puede indicarle un hisopado de fauces (cultivo) para asegurarse de que los síntomas no se deben a otra afección que pueda requerir un tratamiento específico. (Si después de aproximadamente 3 días, los síntomas de su niño empeoran luego de mejorar, es posible que su hijo tenga una infección por estreptococos, sinusitis, neumonía o bronquitis, especialmente, si su hijo es adolescente). El hisopado de fauces es un procedimiento sencillo e indoloro, en el que se raspa el interior de la garganta con un hisopo de algodón largo. El análisis de los gérmenes que quedan adheridos al hisopo ayuda al médico a determinar si su hijo tiene una infección por estreptococos y necesita tratamiento con antibióticos.



Si los síntomas de su hijo duran más de una semana o surgen todos los años para la misma época, o cada vez que se expone al polen, al polvo, a los animales u otras sustancias, es posible que su hijo sufra de alergia. Si a su niño le cuesta respirar o produce sibilantes cuando se resfría, tal vez tenga asma.

También debe consultar al médico si considera que su hijo puede estar padeciendo algo más que un simple resfriado, o si su estado empeora en lugar de mejorar. Los siguientes son otros motivos para comunicarse con el médico:

- continúa expectorando muchas flemas;
- le falta el aire;
- manifiesta cansancio o letargo inusuales;
- no tolera los alimentos ni los líquidos, o toma poco líquido;
- le duele, con cada vez mayor intensidad, la cabeza, la cara o la garganta;
- le duele o se le inflama tanto la garganta que no puede tragar;
- tiene fiebre de 103 grados Fahrenheit (39,3 grados Celsius) o superior, o fiebre de 101 grados Fahrenheit (38,0 grados Celsius) o superior durante más de un día;
- le duele el pecho o el estómago;
- se le inflaman los ganglios del cuello;
- le duelen los oídos.

Al igual que en la mayoría de las infecciones virales, los resfriados deben completar su ciclo. Mientras tanto, descansar mucho, evitar la actividad enérgica y tomar mucho líquido (jugo, agua o bebidas gaseosas sin cafeína) ayudan a que su hijo se sienta mejor.

Seguramente, ir a la escuela o continuar con las actividades normales no empeorará el resfriado de su hijo. Pero sí aumentará la probabilidad de que contagie a sus compañeros de clase o a sus amigos que se sienta mejor. Es conveniente que su hijo abandone algunas de las actividades cotidianas hasta que se sienta mejor.