

### ¿Qué es y qué lo causa?

El catarro común es una infección causada por un virus. Hay sobre 100 clases diferentes de virus que causan los catarros. Los microbios atacan el foro de la nariz, la garganta y a veces los pulmones.

Estos virus se recogen en el aire. Los catarros se esparcen cuando la persona infectada respira, estornuda o tose. Aunque los catarros no son agarrados saliendo en el frío o mojándose los pies, los síntomas del resfriado pueden empeorarse con tal exposición. No es extraño que los niños tienen de seis a ocho catarros al año.

Los niños con catarro a veces están fastidioso y inquietos. Ellos pueden tener fiebre, estornudo, tos y tener una nariz corriente.

Los niños más mayores a menudo se quejarán de una nariz congestionada, garganta adolorida y de una tos seca. Cuando la mucosidad en la nariz llega a ser más grueso, ellos se ponen congestionado en la garganta y el pecho. A los niños más mayores le puede dar fiebre también, pero generalmente no muy alta.

Las infecciones de los oídos son comunes en niños con catarros o tos. Los bebés con infecciones de oído pueden rozar o jalarse las orejas, pueden tener fiebre, agitación, diarrea y un apetito pobre. Los niños más mayores pueden quejarse de dolor de oídos. Algunos niños so sienten ninguna molestia.

### **No hay medicina para prevenir un catarro ni para parlo una vez que empieza.**

Los antibióticos, como penicilina, no mata virus. Hay cosas que usted puede hacer para ayudarle a su niño sentirse más cómodo mientras él tiene catarro. Las monos deben de ser lavadas mas a menudo, pero especialmente después de limpiarse la nariz, cuando toses y estornuda.

### ¿Cómo se trata?

Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a su niño a que se sienta más cómodo mientras él sobre su catarro.

- El probleda más grande con niños es mantenerle la nariz limpia, especialmente durante las comidas. Mientras en la casa, si los mocos son grueso, gotas de nariz de agua salada se puede utilizar tan a menudo como sea necesitado (1/4 combinación de sal de cucharadita en una copa de agua tibia). Utilizando una cuentagotas de medicina, arroja un chorro de dos a tres gotas del agua salada en cada nariz mientras la cabeza de bebé se refrena. Una jeringa nasal de la bombilla, que se encuentra en las farmacias, se puede utilizar para entraer el moco después de utilizar las gotas de nariz.

- También en la casa, el vaporizador de neblina gresca es útil para una nariz tapada. Ellos no deben ser utilizados para una nariz corriente. Los vaporizadores no deben ser utilizado por más de unos pocos días. Utilice sólo agua en el vaporizadore. No le añada nada. Cambie el agua del vaporizador cada día.
- Anime el descanso u limite la acticidad, especialmente mientras el niño corre una fiebre.
- Ofrezca bastante líquidos claros para prevenir la deshidratación, alivie el dolor de gargantas y alivie la tos. Ejemplos de líquidos claros incluyen agua, la Gelatina, el caldo, jugo de manzana, la Gaseosa de Jengibre, el Srite, y las paletas de hielo.
- Evita el fumar en su hogar. El fumar del cigarrillo puede hacer que los catarros sean peor ó ocurrir más a menudo.
- Recuerde, una fiebre leve no es perjudicial y es común con catarros; aún puede atrasar el crecimiento de algunos virus. Si el niño tiene dolores de cabeza y dolores en el cuerpo, cheque con su proveedor de salud médica acerca de posible medicamentos para el niño.
- Los descongestivos, los antihistamínicos, y las preparaciones para la tos son disponibles sin prescripción. Ellos pueden aliviar temporalmente parte de los síntomas del catarro pero ninguno de ellos “pueden curar” el catarro. Algunos de ellos pueden causar efectos desagradables en niños como somnolencia, la hiperactividad y el sueño inquieto. La mayoría de los catarros carrerán su curso de siete a 10 días con ò sin estas medicinas.

#### **¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de salud médica?**

- Cuando el niño tiene menos de 2 meses y tiene tos.
- Cuando el niño tiene menos de 6 meses y se siente mal, perezoso o irritable.
- Cuando el niño tiene menos de 6 meses y correr una fiebre leve.
- Cuando el niño se jala o se roza las orejas.
- Cuando el niño respira muy rápido y tose con mucosidad.
- Cuando el niño se queja de dolores de cabeza o cuello y esta vomitando y tiene fiebre alta y esta decaído. Llévelo a su proveedor de salud médica.
- Cuando usted esta incierto acerca de los síntomas del niño o cómo la enfermedad esta progresando, llame y hable con su proveedor de salud m'edica.

Para mas información llame aql Departamento de Salud en el Condado de Guilford a 336-641-7777.

