



Niños con narices sucias en establecimientos de cuidado de niños

(Niños con narices que gotean, narices congestionadas o con mucosidad verdosa y pegajosa)

¿Qué es?

Los niños con goteo nasal o con la nariz congestionada son un problema conocido en el establecimiento de cuidado de niños. La nariz tiene un revestimiento de un delicado tejido denominado mucosa, el cual protege la nariz produciendo mocos (secreciones pegajosas y viscosas). Cuando este tejido está irritado se inflama y ocasiona bloqueo y mucha mucosidad. A veces los niños tienen goteo nasal constante, se sorben la nariz de forma permanente o tienen una secreción verdosa. Todas estas condiciones son incómodas tanto para el niño como para quienes los cuidan.

¿Qué ocasiona el goteo nasal?

1. *El resfriado común* es el motivo más típico del goteo de la nariz y el goteo nasal crónico. Esta es una enfermedad leve y a pesar de que el niño está enfermo, se siente bien, tiene buen aspecto y por lo general se mejora solo en aproximadamente una semana. El goteo nasal comúnmente se presenta con una fiebre leve. También puede haber otros síntomas tales como dolor de cabeza o de garganta, tos, estornudos, ojos llorosos y fatiga.

Los niños con resfriado común por lo general mejoran solos en aproximadamente una semana.

2. *Las alergias* también pueden ocasionar goteo de la nariz. Por lo general ocurren después de los dos años de edad y después de que el niño ha tenido bastante exposición a los alérgenos (las sustancias que producen reacciones alérgicas en el organismo). Pueden ocurrir durante una estación en particular o después de una exposición específica, como por ejemplo: después de estar en el césped o con ciertos animales. También es posible que el niño tenga ojos llorosos, que le piquen los ojos, que estornude, tenga asma, se refriegue la nariz y tenga mucha mucosidad transparente.

Cuando hay alergia, el goteo de la nariz puede durar por semanas o meses, pero sin fiebre o riesgo de contagio a los demás.

3. En ocasiones puede haber una *infección bacterial (sinusitis)* y esto contribuye a la continuación de la enfermedad. Los niños pequeños con sinusitis pueden tener algunos o todos estos síntomas: goteo nasal transparente o denso y verde o amarillo por más de 10 o 14 días, goteo postnasal, mal aliento, tos durante el día que empeora a la noche o hinchazón alrededor de los ojos.

Recuerde que la mucosidad amarilla o verde no siempre significa que el niño tiene una infección bacterial. Es normal que la mucosidad se ponga más espesa y cambie de color a medida que progresa el resfriado viral común.

¿Es más preocupante la mucosidad verde que la transparente?

Los niños con mucosidad transparente al comienzo de un resfriado son los más contagiosos. La mucosidad nasal verde (por lo general aparece hacia el final del resfriado) es menos contagiosa que la mucosidad transparente. El goteo nasal comúnmente comienza con una mucosidad transparente que luego se convierte en blanquecina o verdosa a medida que el resfriado se seca y mejora. Esto ocurre porque como el organismo prepara defensas contra del virus, todos los glóbulos blancos entran a la mucosidad y le dan un color verde. Por lo general la mucosidad verde aparece en menores cantidades y es más densa, lo cual es un indicio de que el resfriado se está "secando" y terminando.

El goteo nasal con mucosidad verde que dura por más de 10 o 14 días, y que puede presentarse con fiebre, dolores de cabeza, tos o mal aliento puede ser un indicio de sinusitis. El niño debe ser evaluado por un médico y es posible que necesite tratamiento con antibióticos.

¿Cuándo son contagiosos los niños?

Por lo general, la mayor cantidad de virus está presente de dos a tres días antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad y los virus continúan por dos o tres días

después de que aparecen los síntomas; especialmente el goteo nasal transparente. Por eso, los niños infectados ya han propagado los virus antes de que comiencen a sentirse enfermos.

¿Cómo se propaga la infección cuando hay una persona infectada?

Los gérmenes pueden propagarse a otras personas al::

- Pasar la mano por la nariz y luego tocar a otras personas u objetos antes de lavarse las manos;
- Compartir juguetes que los bebés y niños en edad de aprender a caminar se metieron en la boca;
- Toser y estornudar al aire.
- Dar besos en la boca; y
- Estar en un lugar con mala ventilación.

¿Cómo puede limitarse la propagación de la infección?

Para prevenir la propagación de la infección de las enfermedades respiratorias y el goteo nasal, siga los siguientes métodos rutinarios de salud:

- Evite el contacto con la mucosidad lo máximo posible.
- Asegúrese de que todos los niños y el personal usen buenos métodos de lavado de manos, especialmente después de limpiar o hacer sonar narices, después de tocar la nariz, garganta o secreciones en los ojos y antes de preparar comidas o de comer.
- No permita que se comparta la comida.
- Limpie y desinfecte todos los juguetes que fueron llevados a la boca y las superficies que se usan con frecuencia y a diario.
- Lave bien los utensilios con agua caliente y jabón, luego desinfectelos y déjelos secar al aire. Use la máquina de lavar platos siempre que sea posible. Use vasos descartables cuando sea posible.
- Asegúrese de que el establecimiento está bien ventilado y que los niños no están amontonados, especialmente en colchones o cunas durante la hora de la siesta. Abra las ventanas y juegue al aire libre lo máximo posible, aún durante el invierno.
- Enséñele a los niños a toser y estornudar hacia el codo, limpiarse la nariz con pañuelitos descartables, tirar el pañuelito en el basurero y lavarse las manos.

¿Cuándo se debe quedar un niño en la casa?

Las normas de exclusión de niños deben basarse en las normas del establecimiento de enfermedades generales y no solamente en el color de la mucosidad. Por ejemplo, tal

vez decida excluir a cualquier niño que esté demasiado enfermo como para participar, sin importar la causa o el color de la secreción.

Por lo general, no se recomienda la exclusión de niños con goteo nasal, infecciones respiratorias leves o resfriados. Siempre y cuando el niño se sienta bien, pueda participar con comodidad y no requiera un nivel de cuidado que ponga en peligro la salud o seguridad de los otros niños, puede permanecer en el estableciendo de cuidado de niños.

La exclusión tiene poco beneficio debido a que los virus probablemente se propagaron aún antes de que aparecieran los síntomas.

¿Cuándo se debe enviar al niño de regreso a la casa o cuándo debe ser visto por un profesional de salud?

- Cuando un niño con goteo nasal tiene un aspecto peor que solo levemente enfermo, tiene sarpullido, fiebre, dificultad para respirar o parece sentir dolor.
- Cuando un niño se queja de dolor de oído o se tira de las orejas, lo cual puede estar acompañado de fiebre e irritabilidad (todos los indicios posibles de infección de oído).
- Cuando un niño tiene la piel enrojecida o tiene llagas o costras en la piel alrededor de la nariz y la boca.
- Cuando un bebé, especialmente menor de 4 meses de edad, tiene fiebre y no se mejora en un par de días o cuando el bebé empeora.

Referencias

Publicaciones de CCHP:

Salud y seguridad en los establecimientos de cuidado de niños: Prevención de enfermedades infecciosas, currículo de capacitación

El resfriado común y la exclusión de niños por enfermedad - Notas de Salud y Seguridad

Control de las enfermedades infecciosas en el establecimiento de cuidado de niños y las escuelas, Segunda Edición, AAP, 2009

*Por A. Rahman Zamani, MD, MPH (Octubre de 2001),
Actualizada en 9/09*

Programa California Childcare Health Program • 1950 Addison St., Suite 107 • Berkeley, CA 94704-1182
Teléfono 510-204-0930 • Fax 510-204-0931 • Línea de Salud: 1-800-333-3212 • www.ucsfchildcarehealth.org