



# El Resfriado Común

## ¿Qué es y cuánto dura?

El resfriado común es una infección leve de las vías respiratorias superiores. Los síntomas incluyen nariz taponada o con secreciones líquidas, dolor de garganta, tos o estornudos, ojos llorosos y fiebre. Normalmente aparecen entre 3 y 4 días después de que la persona empiece a sentirse enferma y algunos de los síntomas pueden durar dos o más semanas. No es una enfermedad tan seria como la gripe, la cual tiene unos síntomas parecidos. La causa de los resfriados es un virus que invade las células de la nariz y que se multiplica. La concentración del virus generalmente es más alta y más contagiosa dos o tres días antes y después de la aparición de los síntomas. Los niños y los miembros del personal infectados podrían haber contagiado el virus a otras personas antes de empezar a tener síntomas de enfermedad, por lo que su exclusión del centro no pararía el contagio de resfriados.

## ¿Cómo se contagia?

Los virus del resfriado son más contagiosos inmediatamente antes de que aparezcan los síntomas y durante los primeros tres días del resfriado. Existen más de 100 virus diferentes responsables del resfriado, por lo que los niños podrían tener un resfriado tras otro durante meses. Esto sería molesto y frustrante, pero no anormal. Los niños aumentarán sus defensas contra los virus y se resfriarán con menos frecuencia a medida que pase el tiempo.

Se puede culpar a todo el mundo por la propagación de estos virus y, al mismo tiempo, no se puede culpar a nadie. El 25 por ciento de las personas con resfriados podría tener el virus en la zona de la nariz o de la garganta y no experimentar síntomas de la enfermedad. Sin embargo, estas personas podrían contagiar el virus a otras personas que sí se podrían poner enfermas. Los resfriados se contagian tocando las secreciones de la nariz y garganta, tosiendo, estornudando, dando besos en los labios, compartiendo cubiertos y tocando objetos contaminados. Los virus del resfriado están presentes en las manillas de las puertas, en el dinero (billetes y monedas), en las llaves y en los cepillos de dientes y pueden vivir fuera del cuerpo humano durante una o dos horas. Los animales y los seres humanos no comparten los mismos virus del resfriado.

## Resfriados y alergias

Las irritaciones producidas por alergias y resfriados pueden coexistir en la nariz de las personas. Si piensa que un niño pudiera tener alergias, sugiera a los padres que consulten con su médico cómo controlar los síntomas.

## Los mitos del resfriado

*La dentición causa resfriados, fiebre y diarrea.* Los recién nacidos son temporalmente inmunes a los virus del resfriado que sus madres han tenido. Los fetos obtienen los anticuerpos cuando están en el útero. La inmunidad dura entre 4 y 6 meses y, después de esa edad, los bebés se vuelven más propensos a los resfriados. La dentición también empieza a esta edad, por lo que, a menudo, el principio de la dentición coincide con el primer resfriado. El resfriado puede producir fiebre; tanto el resfriado como la dentición pueden producir congestión y malestar; los niños también podrían tener diarrea.

*Tener frío puede contribuir a que se tenga un resfriado.* Los virus, y no el frío, causan los resfriados. De hecho, tener aire fresco en el interior y pasar tiempo al aire libre reduce el contagio de los virus del resfriado.

*Hay que alimentar el resfriado y matar de hambre a la fiebre.* Este dicho no es verdad; comer comida apetitosa no empeorará el resfriado pero puede aliviar a la persona resfriada.

*Los productos lácteos empeoran los resfriados.* No es cierto. Se puede tomar leche a menos que exista otra razón específica que lo impida.

*Los niños en centros de cuidado infantil que se resfrían a menudo tienen un sistema inmunológico débil.* Esto es un mito. Durante los primeros dos años de su vida, los niños pueden tener entre ocho y diez resfriados. El número de resfriados podría aumentar si acuden a un centro de cuidado infantil y tienen hermanos en edad escolar. El problema es sencillamente que los niños pequeños no practican buena higiene personal (por ejemplo, no saben lavarse las manos bien), que es lo que ayudaría a evitar los resfriados.

*Los antibióticos son necesarios para tratar los resfriados.* No es cierto ya que la mayoría de los resfriados son víricos, no bacterianos.

## Complicaciones causadas por los resfriados

*Sinusitis.* El moco verdoso o amarillento no significa que el niño tenga una sinusitis a menos que persista durante más de siete o diez días. El moco amarillento o verdoso no requiere la exclusión del centro a menos que vaya acompañado de fiebre.

*Infecciones de oídos y vías respiratorias.* El tamaño de los tubos de los senos, de los oídos y de los bronquios de algunos niños es pequeño. La mucosidad se podría acumular en estos tubos y convertirse en una reserva de virus del resfriado. Esta situación aumenta la posibilidad de que se produzcan otitis, bronquitis o neumonías. El problema disminuye a medida que el niño crece y los tubos se hacen mayores.

*La conjuntivitis* es un síntoma común que se produce con resfriados y alergias. Se podría, o no, requerir la administración de gotas para los ojos antes de que el niño vuelva a ser admitido en el centro.

*Exceso de mucosidad.* Es normal que los niños se traguen o vomiten las flemas en vez de echarlas con la tos.

## Prevención de resfriados en el centro de cuidado infantil

Ni las familias ni los proveedores de cuidado infantil tienen la culpa de que los niños se resfríen. Esa es la realidad. Sin embargo, hay ciertas medidas que se pueden poner en práctica para disminuir el contagio de resfriados en su centro.

- Asegúrese que todos los niños y adultos practiquen buenas técnicas de lavado de manos.
- Enseñe a los niños a toser en su propio codo, en vez de en las manos, y lejos de otros.
- Limpie la nariz con pañuelos desechables limpios, deséchelos adecuadamente y lávese las manos inmediatamente después.
- Limpie el entorno rutinariamente y lave a diario los juguetes que se chupen.
- No permita que se compartan alimentos, biberones, cepillos dentales o juguetes que se puedan chupar.
- Organice muchas actividades al aire libre y abra diariamente las ventanas del centro para que entre aire fresco.

- Para evitar el contacto con saliva, no dé besos a los niños en los labios o permita que se den besos entre ellos.

## Normas de Exclusión

Los niños resfriados normalmente pueden tomar parte en las actividades del centro. Por ejemplo, no es necesario excluir del centro a un niño que tenga fiebre pero que también tenga ganas de jugar y que no se encuentre mal. No obstante, se recomienda la exclusión del centro en los siguientes casos:

- Cuando el niño tenga una tos tan intensa que hace que se le ponga la cara colorada o azul o cuando, después de toser, produzca un sonido muy alto parecido a un alarido.
- Cuando el niño tenga fiebre (100° F, temperatura axilar) y haya cambios en su comportamiento normal o muestre otros signos de enfermedad como dolor de garganta, erupción cutánea, vómitos, diarrea, dolores de oído, etc.
- Cuando el niño esté excesivamente irritado o adormilado (cuesta despertarlo).
- Cuando el niño tenga diarrea líquida (sería aconsejable excluirle del centro y sugerir a los padres que le lleven al médico).
- Cuando un bebé (de 4 meses o menor) tenga fiebre (99° F, temperatura axilar), esté irritado y rechace sus tomas, se le debería excluir del centro y debería ser examinado por su médico inmediatamente.
- Cuando el niño esté demasiado enfermo para participar en las actividades o cuando su cuidado requiera un esfuerzo mayor del que el proveedor de cuidado puede proporcionarle sin descuidar a los demás niños.

Asegúrese que estén claramente establecidas las normas de exclusión del centro referentes a resfriados, fiebre, diarrea, vómitos, infección de ojos, o respectivamente niños que se encuentren mal y que necesiten permanecer en su casa.

### Referencias

*El Resfriado Común y los Niños Pequeños (Common Colds and Young Children)*, Academia de Pediatría Americana (2000). [www.aap.org](http://www.aap.org).

*El Cuidado de Nuestros Hijos (Caring for Our Children), Criterios Nacionales para la Salud y la Seguridad para Programas de Cuidado Infantil Fuera del Hogar (National Health and Safety Performance Standards for Out-of-Home Child Care Programs)* Washington, D.C.: Asociación Americana de Salud Pública y Academia de Pediatría Americana (1992).

2004