

## La mejor receta para los resfriados de los niños

**Tos**, estornudos, **mocos**, picor de garganta y malestar general. Estos son algunos de los síntomas, que nos traen de cabeza, cuando los virus colonizan nuestras vías respiratorias. **Se estima que los niños sufren alrededor de ocho resfriados o catarros al año** y son los principales motivos de consulta al **pediatra** y de **ausencia escolar**.

En casa, cuando uno de nosotros empieza a toser, me echo a temblar. Ya sé que durante las próximas dos semanas iremos cayendo uno tras otro y que nuestra convivencia se desarrollará inmersa en un festival de pañuelos, jarabes, analgésicos y cansancio agotador. Y es que evitar el **contagio** es muy difícil. A pesar de las recomendaciones de **no toser o estornudar encima de otras personas, de hacerlo siempre sobre un pañuelo y de extremar la higiene de las manos**, la mayoría de los **catarros** están causados por los rinovirus, que viven en pequeñas gotas invisibles, que permanecen suspendidas en el aire que respiramos esperando una oportunidad para colonizar un tejido.

## Los virus son responsables de los resfriados de los niños



**Los resfriados son contagiosos durante los 2 o 4 primeros días en que aparecen los síntomas.** Basta con inhalar aire que tenga

partículas de virus, entrar en contacto con una persona resfriada o tocar alguna superficie contaminada con algún rinovirus para contagiarnos. **Aprovechan los cambios de temperatura corporal, tan habituales en la época invernal, para colarse en nuestro organismo** y acampar a sus anchas. Los rinovirus suelen penetrar en el organismo aprovechando un enfriamiento de las **fosas nasales** de los que experimentamos varias veces al día en nuestra vida cotidiana al entrar en clase después del **recreo**, al montar en el autobús después de haber estado un rato esperándolo en la calle o al llegar a la oficina, a casa o a un **bar** tras haber caminado un rato por la calle.

Una vez dentro del organismo sobreviven aproximadamente unos siete u ocho días, que es el tiempo que dura la enfermedad. **Existen más de 100 tipos de rinovirus**, que son capaces de atravesar los revestimientos de protección, provocando la reacción de nuestro sistema inmunológico que se defiende con **fiebre**, una alteración de nuestra temperatura corporal encaminada a atacar a los gérmenes intrusos. Otros síntomas que podemos presentar tanto los niños como los adultos son picor de garganta, nariz congestionada, estornudos, dolor de cabeza, **cansancio**, dolores musculares y pérdida del apetito.

Estos síntomas pueden confundirse, en ocasiones, con los de una **gripe**, una enfermedad común también producida por un virus. Para distinguirlas, ten en cuenta que mientras los síntomas del catarro se notan lentamente, la gripe aparece de forma repentina, cursa con fiebre alta, **tos seca**, dolor de garganta, muscular y de cabeza, escalofríos y un nivel de agotamiento severo. Tanto si es gripe o resfriado, lo mejor es consultar siempre con el **pediatra** para seguir el tratamiento más adecuado. **Beber mucho líquido y descansar es siempre la mejor receta antiviral** para recuperarse pronto.