



## Catarros e Infecciones del Sistema Respiratorio Superior

Los catarros (conocidos también como infecciones del sistema respiratorio superior) son causados por virus que infectan la nariz y los senos nasales. La nariz produce moco claro en el principio, el cual luego cambia a ser más espeso y con color (amarillo o verde) mientras el sistema inmunológico trata de contrarestarlo. Esto es normal y no significa que la infección está empeorando o que se necesita antibióticos. El catarro a menudo viene acompañado de tos porque el moco que se produce se drena y baja por la parte de atrás de la garganta, ¡y esto a veces puede durar por algunas semanas! Hay muchos virus que causan catarros (¡más de 200 variedades!), así que es bien común tener muchos catarros durante el año especialmente durante los meses de invierno. ¡En promedio, un niño menor puede tener tantos como 7 – 10 catarros en el año!

### Como tratar los catarros:

- **¡Tome suficientes líquidos y descanse!** Tomar agua, tés tibios descafeinados o de hierbas, caldos claros o sopas, lo mantendrán bien hidratado, y las secreciones de moco de los senos nasales ligeras.
- Ocasionalmente, las gotas nasales salinas (como la llamada Ocean Spray) también pueden ayudar a desbaratar el moco. Para un infante pequeño, se debe succionar el moco de la nariz luego de rociar las gotas salinas en la nariz.
- **Evite fumar o el humo de segunda mano;** no use la chimenea o fuentes de calentamiento que pudieran secar sus senos nasales.
- **Para adultos y niños mayores:** Dosis ocasionales de acetaminofen o ibuprofen, o medicamentos para el catarro pueden ayudar a aliviar dolores de cabeza o el malestar que acompañan a las infecciones virales. Algunas veces se usan las gotas nasales medicadas que se compran sin receta y los descongestionantes, pero existe poca evidencia científica de que éstas ayuden. Si usted las usa, siga las instrucciones en la etiqueta y no las use por más de 2 -3 días.
- **Para niños de 4 años y menores: NO SE DEBE USAR las medicinas sin receta para catarros, tos y alergias.** Nunca se ha comprobado que sean efectivas para niños menores, y podrían causar serios efectos secundarios.
- **Nunca se recomiendan los antibióticos** para catarros simples o congestión de los senos nasales, ya que sólo trabajan para contrarestar bacterias, no los virus. El uso innecesario de antibióticos promoverá el desarrollo de bacterias resistentes a ellos, y es claramente peligroso.
- **Evite el propagar los virus** a otras personas; cubra su boca al toser o estornude en la manga de su brazo. ¡Debe lavar sus manos luego de soplarse la nariz (o luego de ayudar a su niño(a) a soplarse su nariz), y debe quedarse en su casa y no asistir al trabajo o a la escuela durante los primeros par de días del catarro, cuando uno es más contagioso!

### Cuando debe buscar ayuda médica:

- Si los síntomas persisten por más de 7 – 10 días especialmente si están acompañados de fiebre, dolor de cabeza, o tos que empeora.
- Si usted (o su hijo(a) tiene dolor de oído severo, o dolor de garganta severo.
- Si hay cambios repentinos en el estado mental de un niño (letargo, malestar extremo)

**¡Recuerde, el mejor remedio para los catarros es tomar suficientes líquidos y descansar!**

Para más información o si tiene preocupaciones, por favor llame, o haga una cita:

**Centro de Salud Benton**  
530 NW 27<sup>th</sup> Street  
Corvallis, OR 97330  
(541) 766-6835

**Centro de Salud East Linn**  
100 Mullins Drive #A-1  
Lebanon, OR 97355  
(541) 451-6920

**Centro de Salud Lincoln**  
121 SE Viewmont Ave.  
Corvallis, OR 97333  
(541) 766-3546

**Centro de Salud Monroe**  
610 Dragon Drive  
Monroe, OR 97456  
(541) 847-5143

