



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
C/ Anglí, 31, 2^a planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

EL REFREDAT COMÚ

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

El refredat comú és en realitat un conjunt d'infeccions víriques que afecten els conductes nasals i la gola, i que produeixen els típics símptomes de constipat. Els primers dies, el nen té mocs de color clar o transparent, el nas tapat, esternuda de tant en tant i es queixa de mal de coll o picor a la gola. De vegades, a aquests símptomes s'hi afegeix una mica de febre (no superior a 39°) i una tos seca irritativa, freqüent i molesta que sovint no deixa dormir tranquil. El nen típicament diu que es troba cansat i malalt i de vegades, fins i tot es pot quedar afònic, irritar-se-li els ulls o tenir mal de cap. En certes ocasions, a tot això s'hi poden afegir símptomes digestius, com ara la diarrea, algun vòmit i una sensació general de poques ganes de menjar (sovint produïda perquè el nas tapat dificulta respirar mentre es menja). Aquestes sensacions tant molestes milloren al cap d'uns 3 ó 4 dies, tot i que la secreció nasal s'espesseix i es fa més verdosa. La tos persisteix uns dies més i s'intensifica a la nit, alhora que es fa més productiva. Tot plegat finalment s'acaba en uns 10 dies. La duració total del constipat, doncs, oscil·la entre els 7 i els 15 dies. El constipat es transmet a través de l'aire i sobre tot en col·lectivitats com ara escoles i guarderies.

CAUSES

Hi ha més de 200 tipus diferents de virus del constipat —els més freqüents del grup dels Rhinovirus— que apareixen típicament durant els mesos més freds de l'any i que provoquen una mitja estimada de 4 a 8 constipats en el nen, sobre tot als que van a guarderies. Per norma general, un nen que va a la llar d'infants amb menys d'un any agafarà un constipat cada setmana; si hi va abans dels 2, un cada 15 dies, i així successivament. Això no és dolent per ells, sobre tot si van creixent bé i no se'ls hi compliquen amb altres afeccions, de manera que no cal amoïnar-s'hi massa.

Existeix una creença popular molt arrelada segons la qual els nens es constiparien a causa de la corrent d'aire fred. La relació entre aquestes dues coses no és, però, causa - efecte, sinó que més aviat es tracta d'una coincidència, ja que els constipats els produeix el contacte amb un virus que, casualment, està més present en l'ambient durant els mesos d'hivern, que és quan l'aire és més fred. És veritat que els canvis molt bruscos de temperatura poden facilitar que un es constipi, però les corrents d'aire no representen cap amenaça.

COMPLICACIONS

La idea de que les complicacions sorgeixen de refredats "mal curats" tampoc és certa, doncs no hi ha res que els curi i per tant no poden estar mal curats. L'únic tractament efectiu que hi ha consisteix en esperar que les defenses del nen guanyin la batalla contra el virus, cosa que sol passar sempre sense cap problema. Les complicacions són derivacions negatives del refredat i es presenten quan aquest ja va de baixa. Solen implicar molt sovint el mal d'orella i la febre i més rarament, la pneumònia i la sinusitis. Els símptomes de la febre i el mal d'orella solen ser evidents, però en nens petits de vegades no es pot estar segur de si tenen mal d'orella o tenen alguna altra cosa. Una manera d'esbrinar-ho es pressionar-s'hi suaument l'orella amb el dit i observar si reaccionen apartant el cap ràpidament i plorant. La pneumònia (o pulmonia) és una rara complicació que altera la

NOTA: Si vostè creu que el seu fill pot tenir una d'aquestes complicacions, telefoni al seu pediatre per demanar-li hora o vagi a urgències.

constipat normal, continua tenint molt mocs espessos de coloració groc-verdosa.

MESURES GENERALS PEL TRACTAMENT

Tot i que el constipat no es cura, sinó que passa sol, vostè pot fer algunes coses que ajudaran al seu fill a sentir-se millor. La primera és ensenyar-li a mocar-se tant aviat com sigui capaç d'aprendre'n. Els nens petits no saben mocar-se i s'empassen sempre tots els mocs, cosa que els acaba fent vomitar o els hi complica el constipat. Per tant, és molt important que aquest aprenentatge comenci tant aviat com sigui possible. Una altra cosa que també els ajuda —tot i que no els hi agrada gens!— és l'aplicació de sèrum fisiològic a les fosses nasals i l'aspiració posterior del moc estovat. Això es fa amb l'aplicació d'ampolles de sèrum fisiològic o be de preparats d'aigua de mar. Normalment es tracta d'una mena d'esprai de punta fina que s'ha de fer servir a cada fosa nasal. Després, es retira el moc així estovat amb una sonda nasal tipus NARHINEL®, que és una pera de goma amb un tubet i un filtre al final, que s'introdueix lleugerament al nas i que permet aspirar el moc.

Les dificultats més importants per respirar estant constipat, però, arriben a les hores de menjar i dormir. Com que amb el nas tapat s'ha de respirar per la boca, fer-ho mentre es menja es converteix en una cosa bastant molesta i complicada (de fet, és per això que molts nens mengen menys mentre estan constipats). A l'hora de dormir, amb la postura horitzontal, el moc puja més fàcilment cap al nas i dificulta la respiració, fent que el nen es desperti més o que no pugui dormir en absolut. Una manera de solucionar aquestes contrarietats és aplicant els banys d'aigua de mar i la sonda nasal abans de dinar, sopar o dormir. Per millorar més les nits, també es pot comprar un humidificador, que és un aparell que funciona expulsant vapor d'aigua i traient la sequedat de l'aire, cosa que estova la mucositat del nen i l'ajuda a respirar. Si decideix comprar-ne un, però, faci'l servir amb l'aigua normal i no la barregi amb eucaliptus ni res semblant, i tampoc n'apliqui directament sobre la pell del nen. Una última mesura que podem prendre per facilitar-li el descans nocturn és aixecar la part superior del matalàs posant-hi a sota un coixí o alguna altra falca. D'aquesta manera aconseguirem que el moc no li baixi tant al nas i el descongestionarem una mica, tot i que això tampoc és molt útil amb nens petits que es mouen molt, perquè sovint acaben dormint en altres postures.

MEDICAMENTS PEL CONSTIPAT

Hi ha centenars de medicaments al mercat destinats a millorar el constipat, però el cert és que no en hi ha cap que pugui combatre el seu origen víric ni tan sols escurçar el procés. Tot el que fan aquests medicaments és alleujar els símptomes, però a la vegada produeixen una varietat d'efectes secundaris no desitjats que posen en dubte els avantatges de prescriure'ls a nens. Pertot això, moltes vegades és preferible no medicar-los, sobre tot als menors de 6 mesos, que acaben patint més els efectes secundaris que no pas beneficiant-se del medicament. Si de cas, pot ser recomanable medicar nens més grans, però només quan tinguin uns símptomes tant molestos que no els hi permetin funcionar amb normalitat.

Si al final mediquem, haurem de fer-ho tenint en compte certes normes. Primer, repartir les dosis del medicament en els moments en què tindran la màxima utilitat, és a dir, abans de portar el nen a l'escola, una estona abans de dinar i just abans de posar-los al llit. D'aquesta manera ens assegurarem que el nen en tregui el màxim de beneficis. A més, haurem d'anar amb molta cura d'administrar les dosis correctes perquè si no potser no els hi faran efecte o fins i tot poden fer-los mal. Per tant, farem servir sempre el medicament que ens indiqui el pediatre i en les dosis que ell ens digui, encara que al prospecte hi digui una altra cosa. Si veiem que el medicament no l'hi fa efecte o que empitjora, tornarem a consultar amb el pediatre i en qualsevol cas no donarem un tractament pel nostre compte durant més de 7 dies sense haver-li consultat abans.

Els medicaments útils per alleujar el constipat es divideixen en quatre grups d'acord amb l'efecte que fan: en un primer grup tindriem els antihistamínics, que serveixen per disminuir les secrecions —tot i que les espesseixen— i que estarien indicats quan la quantitat de secrecions nasals és molt important. En segon lloc hi haurien els descongestionants, que serveixen per reduir l'inflamació de les mucoses i estarien indicats, per exemple, quan el nas fa mal de tant mocar-se. En un tercer grup estarien els expectorants, que serveixen per eliminar secrecions i van bé quan es necessita arrancar mucositat. I finalment, tenim els antitussígens, que calmen la tos quan és molt molesta o impedeix dormir (cal tenir en compte, però, que la tos es l'expectorant natural i per tant no sempre caldrà eliminar-la). Entre els medicaments que no serveixen per alleujar el constipat es troben les fregues al pit i els antibiòtics, que com sabem, només funcionen contra bacteries i mai tenen cap utilitat per expulsar invasions víriques.

COM DIFERENCIAR UN REFREDAT D'UNA AL·LÈRGIA?

Comprensiblement, els pares poden confondre un constipat amb una al·lèrgia perquè els símptomes solen ser bastant similars. El constipat, com hem vist, no té més importància i passarà. Però l'al·lèrgia és una cosa més seriosa que caldrà estudiar a fons si volem millorar la qualitat de vida del nen en el futur. Per diferenciar una cosa d'una altra, ens haurem de fer unes quantes preguntes. Per començar, poden els símptomes estar relacionats amb l'estació de l'any? Les al·lèrgies són estacionals, típicament de primavera, mentre que els constipats solen

donar-se durant els mesos més freds de l'any. Així doncs, si els símptomes coincideixen amb la pol·linització i el començament del bon temps, probablement estiguem davant d'una al·lèrgia. També ens podem preguntar per la causa observada. És possible que el nen hagi començat a esternudar i llagrimejar bruscament després d'entrar en un lloc polsegós? potser humit o florit? Ha millorat ràpidament al sortir? Si és així, estarem parlant d'una al·lèrgia quasi segur perquè les al·lèrgies són molt de contacte. Una altra cosa que també ens pot donar pistes és la simptomatologia mateixa. L'al·lèrgia produeix tos molt seca, llagrimaig abundant, picor d'ulls i esternuts molt seguits un darrera l'altre. El constipat en canvi produeix una tos més productiva, llagrimaig limitat o inexistent, no dona picor d'ulls i els esternuts són molt més ocasionals. I ja per acabar, podem mirar simplement si estem davant dels típics símptomes de constipat: hi ha febre? ronquera? dolor muscular? Si la resposta és negativa, es tracta d'una al·lèrgia amb tota seguretat. A més, el constipat dura 7-10 dies i l'al·lèrgia acostuma a durar més de 2 setmanes. (Si el seu fill pateix cap al·lèrgia, tant alimentària com medicamentosa o de qualsevol altre tipus, no se'n obli mai de comunicar-ho als metges abans de començar procediments importants, com ara una intervenció quirúrgica.)

QUAN HE DE PORTAR EL MEU FILL AL METGE PER UN REFREDAT?

Requereix atenció pediàtrica immediata si:

- Esta a més de 38° de febre i té menys de 2 mesos.
- Li costa respirar tot i no tenir el nas especialment tapat.
- Respira molt de pressa i es queixa o fa sibil·làncies o se li senten "pitos".
- Està tan irritable que no el pot calmar o tan atordit que no el pot despertar.

Pot esperar fins l'hora de visita agafada

- Li fa mal el cap o la orella.
- Té secrecions groguenques o purulentes als ulls.
- Fa més de 4 dies que té febre, però manté un bon estat general.
- Té el nas irritat, com "pelat", o en carn viva i amb crostes.

CONDUCTA PRÀCTICA DAVANT DEL NEN CONSTIPAT

Podem ajudar al nostre fill refredat si adoptem certes mesures quant al seu descans, alimentació i temperatura corporal. Si té febre, està cansat, té molta tos o es troba malament en general, millor que descansi a casa, tot i que no és imprescindible que es posi al llit. Si el nen és petit, millor que es quedi a casa un parell o tres de dies i si és gran, que triï ell mateix si vol anar o no a l'escola, sempre i quan no tingui molta tos o febre. Respecte al menjar, és millor que li oferim líquids abundants, perquè l'ajudaran a arrancar més mucositat quan tussi, li compensaran la pèrdua de líquid derivada de expulsar moc contínuament i a més li fluidificaran els mocs i els podrà expulsar millor. Si no vol menjar sòlids, és igual, no passa res, ja ho compensarà quan es torni a trobar bé.

Quant a la febre, cal dir que no és nociva en sí. La febre ajuda a l'organisme a combatre l'infecció retardant el ritme reproductiu del virus, que és menor a temperatures altes. A més, no es pot considerar que el nen té febre de debò fins que arriba o supera els 38.5° i no sempre pujarà fins aquí. Si hi arriba, però, o vostè veu que el nen es troba molt aixafat encara que en tingui menys, pot donar-li medicació. En aquest cas, l'indicat és APIRETAL® o GELOCATIL® en gotes a dosis de 0,15 cc / kg o la que li digui el pediatre (no faci servir ASPIRINA® perquè no està indicada en els refredats vírics). Repeteixi la dosi cada 4-6 hores, però si el nen està dormint plàcidament quan li toca, no el desperti. Torne-li a mirar la febre quan es desperti i si cal, torne-li a donar el medicament llavors.