

17.1. Mucosidades en el bebé y en la niña y el niño pequeño

Las **mucosidades** («mocos») son secreciones producidas por la inflamación de las vías respiratorias superiores y la nariz. La causa más habitual son los catarros o resfriados **producidos por virus**. Otra causa es la alergia.

Pueden acompañarse de fiebre, dolor de garganta, tos y estornudos.

Los mocos al principio suelen ser secreciones muy líquidas (como agua) y luego se hacen más espesos y pasan a ser blancos, amarillos e incluso verdosos.

Si se le obstruye la nariz, no respira bien y tiene que hacerlo por la boca, el bebé puede tener problemas para mamar.

Los resfriados son muy frecuentes. Los niños pueden tener resfriados o catarros entre 6 y 10 veces al año, sobre todo los primeros años de guardería o escuela.

Suelen desaparecer a los pocos días sin ningún tratamiento, aunque la tos puede durar más tiempo.

¿Qué puede hacer?

- **Para prevenir el contagio:** en los resfriados la infección se transmite por los mocos, la tos, estornudos o por objetos contaminados con la saliva.
 - Evite en lo posible el contacto con personas resfriadas.
 - Utilice **pañuelos de papel de un solo uso** para limpiar los mocos.
 - Evite que se lleve a la boca objetos o juguetes compartidos por otros niños con mocos.
 - **Lávele a menudo las manos.**
- **El tratamiento** se basa en aliviar los síntomas:
 - Ofrézcale líquidos con frecuencia, especialmente agua o zumos naturales.
 - Evite el calor seco excesivo en el interior de la casa.
 - **No fume** en espacios en los que puedan estar los niños.
 - **Ventile unos minutos** cada día la habitación del niño.
- **Para facilitar la expulsión de los mocos:**
 - Hágale **lavados nasales** con una jeringa con agua con sal (media cucharadita rasa de sal en un vaso grande lleno de agua) o con ampollas de suero fisiológico o con espráis de agua de mar (se compran en las farmacias).
 - Gírele la cabeza ligeramente, ponga la jeringa o la ampolla de suero en un orificio de la nariz y presione para que el líquido entre.
 - Si se trata de un bebé, puede aspirar los mocos con una perilla de goma, aunque hay que hacerlo con suavidad.
 - Realice el lavado o aspirado en cualquier momento, sobre todo antes de las tomas y antes de acostarse.
 - También es útil respirar el vapor que produce el agua caliente de la ducha.
- Si los mocos irritan o resecan la piel debajo de la nariz, puede aplicar una pomada de vaselina sin perfume.



- Para **tratar la fiebre** o el malestar, dele **paracetamol** a las dosis que le aconseja su médico habitualmente.
- **Los antibióticos no sirven para curar los mocos** del resfriado, aunque sean verdosos.
- **No hay vacunas eficaces** para este problema.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si la fiebre dura más de 3 días o es superior a 38,5 °C.
- Si es un lactante y rechaza las tomas.
- Si está poco reactivo.
- Si tiene dolor de oídos.
- Si tiene dolor de garganta y le resulta difícil tragar.
- Si la tos le hace vomitar o le impide descansar por la noche.
- Si los mocos duran más de **8-10 días** y son amarillo-verdosos.
- Si tiene dificultad para respirar o tiene pitos en el pecho.
- Si solo tiene mocos verdes en uno de los agujeros de la nariz.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/sistema-respiratorio/vias-respiratorias-altas/catarro>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003051.htm>