

Narices frías

Los consultorios pediátricos están en su temporada alta: en la sala de espera, entre un coro de toses, chicos y más chicos de narices resfriadas y engripados de pies a cabeza esperan a ser revisados. Los termómetros pasean por toda la casa y los nebulizadores intentan a todo vapor dar alivio a niños con dificultades respiratorias.

Texto: Constanza Gechter
Fotos: Victoria Gradín



Los gérmenes, que con el frío llegaron para quedarse, provocan las tan indeseables enfermedades respiratorias, de las que el resfrío es la más común, y la neumonía, de las más complicadas.

¿Cómo darles una batalla pareja si, por ejemplo, los virus que provocan el resfrío son por lo menos doscientos? *“En los primeros años de vida -entre los seis meses y los 4 años de edad- es totalmente común que se presenten en promedio hasta once cuadros de resfrío por año, sobre todo aquellos que no han tenido contacto previo con otros chicos y virus, y no tienen memoria inmunológica”*, explica el doctor **José Alduncin, neumonólogo pediatra del Hospital Universitario Austral.**

Como los resfríos duran entre siete días y dos semanas, es factible que un chico que se resfría mucho esté prácticamente el invierno entero con mocos. Según el especialista, no hay que preocuparse, sólo esperar con paciencia a que pase y tratar de aliviarle al chico los síntomas de esta enfermedad que afecta las vías respiratorias altas: fiebre -si la hay-, dolor de cabeza, congestión nasal, y tos, producto del goteo posnasal de moco, que produce picazón en la garganta.

El moco es la reacción de defensa que tiene la vía respiratoria ante un irritante: *“es importante que los padres sepan que los cambios en el color del moco no indican complicaciones de la enfermedad, sino que esto forma parte de la evolución normal del resfrío”*, aclara el doctor Alduncin.

Como los resfríos son causados por virus, los antibióticos son inútiles en el tratamiento. Del mismo modo, no tiene sentido que el chico permanezca en cama si se siente lo suficientemente bien como para estar levantado y activo.

¡Virus al ataque!

Las infecciones respiratorias del invierno se contagian a través de la vía respiratoria, por el contacto que se da en los lugares cerrados donde hay mucha gente. Los virus se eliminan a través de la mucosa respiratoria al toser, estornudar o sonarse la nariz, o cuando el chico se frota la nariz y luego agarra la mano de un amigo y éste lleva su mano a la cara.

Los lugares cerrados son el mejor ambiente para la circulación de los virus. Pero también ayudan los cambios bruscos de temperatura y la humedad. Ambos contribuyen al contagio, ya que alteran parte de las defensas locales del organismo: las cilias, pequeños pelos que eliminan los microorganismos que ingresan con la respiración, y cuyo movimiento coordinado es inhibido por el frío.



Todos al pediatra

¿Su hijo se despertó en medio de la noche tosiendo como si fuera un perro? No entre en pánico, tiene **laringitis** o **falso crup**. *“Cuando la laringitis -una infección viral que provoca una inflamación local con hinchazón de la laringe- es muy intensa, produce una obstrucción respiratoria muy típica que se llama falso crup, y que sin haber manifestado síntomas previos comienza bruscamente en medio de la noche con una tos perruna, llanto y dificultad para inspirar”*, señala el neumonólogo pediatra. Los padres, poco advertidos, no saben cómo reaccionar: lleve al chico al baño y, con la puerta cerrada, prenda la ducha de agua caliente hasta llenar de vapor el ambiente. Permanezca allí unos 15 minutos hasta que la tos cese.

La **bronquiolitis**, una infección viral de las vías respiratorias que afecta a los bebés menores de 18 meses, causa dificultad para respirar, especialmente al sacar el aire. Comienza con el típico silbido o **broncoespasmo**, seguido de una respiración rápida y tos seca. El chico suele tener mucho sueño y también fiebre, se cansa y comienza a respirar de forma poco profunda e ineficaz, lo cual le hace rechazar la comida.

La mayoría de los chicos se recupera en su casa con medidas paliativas como: humidificar la vía

aérea con vapor o nebulizaciones con solución fisiológica y dar líquidos con frecuencia pues la respiración rápida hace que pierda vapor del cuerpo y se deshidrate fácilmente. *“Poner al chico en posición semisentado baja el diafragma ayuda a la expansión torácica y a que respire mejor”*, aconseja el especialista.

Para estar alertas y consultar

Otras complicaciones frecuentes de los resfriados pueden ser las **bronquitis** o la **neumonía**, que pueden aparecer en cualquier momento de la infancia o de la adolescencia. Si se inflama el bronquio, estamos en presencia de una bronquitis. Al final del bronquio están unas bolsitas, llamadas alvéolos; si se inflaman muchos alvéolos, surge la neumonía. Finalmente, aunque en las diferentes enfermedades respiratorias los cuadros clínicos no son siempre fáciles de diferenciar -especialmente en niños pequeños- los padres deben consultar al médico ante síntomas como: fiebre, tos intensa, decaimiento, pérdida de apetito, respiración acelerada, hundimiento del tórax al respirar, silbido, imposibilidad de conciliar el sueño, cambio en la coloración de los labios y dolor en el pecho o en la panza. ■

Kinesiología contra el moco

Oswaldo González es kinesiólogo fisiatra, especialista en kinesiología respiratoria en pediatría. *“Se hace el bien sin hacer daño”*, explica acerca de la kinesioterapia respiratoria, una técnica que consiste en maniobras de presión que se ejercen en el tórax, abdomen y tráquea del pequeño paciente con el fin de liberar el aire atrapado en los pulmones. Ocurre que muchas madres ven a su pequeño hijo -de no más de tres meses- entre las manos de un adulto que lo masajean fuerte, lo mueven de un lado para el otro, aprietan acá y allá, y

lo hacen toser y llorar, y no se convencen de que la kinesiología pueda hacerle bien a su niño... *“Hasta que esa misma noche ven que el chico duerme y respira mejor como consecuencia de la eliminación del moco bronquial”*, dice González. *“Por eso, es importante que la mamá sepa que no hay dolor en las maniobras”*, agrega.

“Los bronquiolos tienen el calibre de un cabello humano y un tapón mucoso es suficiente para hacer un desastre”, describe el kinesiólogo. *“Es importante eliminar en forma rápida y concreta las secreciones que se acumulan en los pulmones, ya que si el moco se estanca, es el mejor caldo de cultivo para infectarse”*, advierte González.

