

Los mocos, fieles compañeros de la infancia*

Muchos padres dedican considerable tiempo, dinero y energías a luchar contra los mocos. Es una batalla perdida. Los niños tienen mocos. Muchos. De diversos colores. Por algo les llaman «mocosos».

Palabras clave: resfriado, mocos, defensas, prevención, salud, antitérmicos.

Resfriado (y no gripe)

El resfriado común no es producido por el frío, sino por un virus. Bueno, por cientos de virus distintos. Si hay más resfriados en invierno que en verano es, sobre todo, porque hay más oportunidades de contagio. En verano, los niños están separados y pasan mucho tiempo al aire libre. En otoño se reúnen en grupos y pasan muchas horas en clase. En invierno cierran las ventanas del aula, y algunos días ni siquiera salen al patio porque llueve. Los pediatras sabemos bien que nuestras consultas se llenan de niños resfriados a los tres días de empezar las clases, aunque todavía haga bastante calor.

El resfriado común produce sobre todo mucosidad nasal, tos y estornudos. También ojos llorosos y legañosos, nariz tapada, a veces malestar o dolor de cabeza. Puede haber algo de fiebre, sobre todo en los más pequeños. La gripe es otra cosa: fiebre alta, intenso malestar, dolor de todo el cuerpo («trancazo»), con algo de tos y pocos o ningún moco. Normalmente la gripe sólo se *pill*a una vez al año (o ninguna),

mientras que los adultos suelen pillar de dos a cuatro resfriados, y los niños pequeños, de seis a diez o más (a una o dos semanas por resfriado, es fácil comprender que empalmen uno con otro durante todo el invierno y parte del verano). Tampoco es lo mismo la amigdalitis (anginas), que suele dar dolor de garganta y fiebre, sin tos ni mocos. La rinitis alérgica (normalmente por polvo, ácaros o polen) no da fiebre. Predominan los estornudos y el picor de nariz, los mocos son muy líquidos. Al comienzo del resfriado, el moco suele ser transparente (agüilla). Con los días se vuelve más espeso, blanco, amarillo, verde líquido y, por fin, verde seco, lo que indica que el niño ya está curado y, por tanto, listo para volver a empezar. El moco verde es una fase normal de la evolución del resfriado, no significa que haya «sobreinfección» y no hay que tomar antibióticos.

¿Cómo se cura?

El resfriado dura una semana sin tratamiento, y sólo siete días con tratamiento. Los antibióticos no sirven absolutamente para nada.

Los modernos antivíricos parece que pueden lograr, en el mejor de los casos, reducir la enfermedad a seis días; no compensa el precio ni los posibles efectos secundarios. Tampoco hay ningún remedio «alternativo» ni «natural» que funcione. Ni la homeopatía, ni las hierbas chinas u occidentales, ni la vitamina C, ni la miel con limón, ni nada.

En Estados Unidos, se calcula que las bajas laborales de los adultos resfriados o que se quedan en casa cuidando a un hijo resfriado cuestan cada año veinte mil millones de dólares. Si hubiera algún remedio eficaz para el resfriado, sería prácticamente obligatorio, y el que lo vendiese se haría de oro. Sí que existen algunos tratamientos sintomáticos; es decir, que alivian durante unas horas alguno de los síntomas, pero no curan ni acortan la enfermedad. Para la fiebre, o para el dolor y el malestar, son útiles los antitérmicos, como el paracetamol o el ibuprofeno. Los descongestivos nasales en inhalador pueden ser útiles para un adulto en un momento puntual, por ejemplo, si ha de tocar en una orquesta. No se

AULA DE INFANTIL



recomiendan para menores de doce años, y nunca deben usarse en bebés y niños pequeños. Los antitusivos y jarabes para la tos son poco eficaces. Por suerte, porque si hay mocos y no los expulsas con la tos, es peor. En general, no se deberían usar en niños pequeños. Y aún menos las habituales mezclas de antitérmicos, antitusivos, antihistamínicos descongestivos en forma de gotas o jarabe. Estas mezclas no son más efectivas que el antitérmico solo, y en cambio aumentan el riesgo de efectos secundarios. Además, existe el peligro de que algunos padres doblen la dosis de antitérmico, porque no se han dado cuenta de que el jarabe también lleva.

Como la tos es útil para expulsar los mocos, se han inventado también jarabes «expectorantes», es decir, ¡para toser más! Aunque la idea parece buena, lo cierto es que no funcionan. Son completamente inútiles. Los

lavados nasales con suero fisiológico gozaron de cierto predicamento. Francamente, si yo fuera el niño, preferiría que me dejasen en paz con mis mocos. A veces, en bebés que tienen la nariz muy tapada, es útil dejar caer unas gotas de suero en cada orificio nasal. Unas pocas gotas, no un chorro. Pero hay que estar atentos a sus reacciones: ¿realmente estaba incómodo con los mocos, y le vemos más feliz después de las gotitas... o estaba la mar de tranquilo y le hemos fastidiado con el dichoso tratamiento? Los vahos, vapores y humidificadores pueden ser contraproducentes. La humedad ambiental debería estar entre el 40% y el 60%. Mucha gente pone humidificadores en hogares ya de por sí demasiado húmedos y que, en realidad, necesitan un deshumidificador. El exceso de humedad aumenta la sensación de ahogo, y favorece el crecimiento de hongos y ácaros que pueden provocar alergias.

Imposible prevenir

No hay forma de prevenir los resfriados. Salvo, tal vez, refugiarse en una isla desierta y no tener contacto con nadie (un viejo chiste afirma que el ajo previene el resfriado... porque impide que nadie se te acerque). No existe vacuna. Hay vacunas contra el sarampión o la rubéola, porque son enfermedades producidas por un solo virus, que es siempre igual. El que pasa la enfermedad o se vacuna, ya no la vuelve a pasar. La gripe es producida por un solo virus, pero con varios subtipos que además cambian cada año; aún es posible la vacuna, pero es menos eficaz y la de un año ya no sirve para el siguiente. El resfriado es causado por cientos de virus distintos, la vacuna es completamente imposible. Los adultos, que ya nos hemos resfriado muchas veces en nuestra vida, estamos inmunizados contra la mayoría de esos virus. Los niños, no. En el primer año

de escuela, sencillamente los *pillan* todos. El segundo año es un poco menos malo. Es algo que tienen que pasar tarde o temprano. Los primogénitos suelen estar bastante bien hasta que empiezan la escuela; pero el segundo o tercer hermano ya es como si naciera en una guardería, y se empieza a resfriar desde el principio.

Las dosis masivas de vitamina C gozaron en su tiempo de mucho prestigio para prevenir un resfriado, porque las recomendaba un premio Nobel. Pero el premio se lo habían

dado por otra cosa; en esto se equivocó. No hay ningún alimento mágico que prevenga los resfriados.

¿Y el médico?

Si es un resfriado común, no lleve a su hijo al médico. Sólo conseguirá perder su tiempo y el del médico, y tal vez *pillar* otro virus en la sala de espera. Consulte al médico sólo si sospecha que es otra cosa más grave: si está a más de 39,5°C de fiebre, o si la fiebre le dura más de tres días, o si se ahoga (como en un

ataque de asma; tener la nariz tapada no es «ahogarse») o se queja de dolor de oído.

HEMOS HABLADO DE:

- Cuidado de uno mismo.
- Educación para la salud.

Nota

* Artículo adaptado de *Crianza natural*, núm. 8 (diciembre 2009).

Carlos González Rodríguez
Pediatra

carlosgonzalez@ono.com