Fecha

Estimado padre o tutor:

A pesar de sus mejores esfuerzos, es probable que su niño pueda contraer un **catarro** o **resfriado**. Un resfriado o catarro es una infección ligera del sistema respiratorio superior causado por un virus. Existen muchos diferentes tipos de virus que pueden causar un resfriado. Muchos niños pequeños tendrán entre 5-6 resfriados por año.

**¿Cuáles son los síntomas de un resfriado?**

Los síntomas pueden incluir una nariz congestionada o que gotea, tos y estornudo, dolor en la garganta, fiebre ligera, glándulas inflamadas y oídos congestionados. Un resfriado puede durar hasta 2 semanas. Una mucosidad verde es común en la etapa de curación de un resfriado y no indica una necesidad para antibióticos. Los síntomas de un resfriado y la influenza son muy parecidos, peros hay diferencias significadas. Los síntomas del resfriado aparecen más lentamente que la gripe. También, la gripe es generalmente peor que un resfriado y los síntomas tales como la fiebre, el dolor en el cuerpo, la tos reseca, y la fatiga son más extremos. Se recomienden una vacuna contra la gripe cada año.

**¿Cómo se propagan los resfriados (catarros)?**

Los resfriados se propagan fácilmente de persona a persona por medio del aire al toser o estornudar. Las superficies y manos contaminadas con las secreciones de la nariz o boca también pueden propagar los virus del resfriado.

**¿Cómo se le da tratamiento a un resfriado?**

No existe una curación para el resfriado. Es raro que los resfriados requieren tratamiento médico y los antibióticos no son eficaces contra el resfriado. Por lo general, las medidas de comodidad, como descansar y beber bastante líquidos, son las únicas necesarias para el tratamiento de un resfriado.

**¿Cómo se controla la propagación?**

* Asegure que los adultos y niños se laven las manos frecuentemente y a fondo. El jabón antibacterial no es necesario; use bastante jabón líquido sencillo y agua tibia.
* Enseñe a los niños a cubrirse la nariz y boca con un pañuelo de papel o con el brazo cuando tosan o estornuden.
* Se laven las manos después de usar un pañuelo de papel.
* Eviten tocarse los ojos, la boca o la nariz.
* Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente.
* Generalmente, no se excluyen los niños con resfriados de la escuela o la guardería. Sin embargo, si el niño no puede participar en las actividades normales, debe quedarse en casa.

**¿Cómo puedo obtener más información?**

Para más información sobre el resfriado, puede comunicarse con su médico.