

**Fecha:**

Apreciable Padre o Guardián:

A pesar de sus mejores esfuerzos, es probable que su niño pueda contraer un catarro o **resfriado**. Un resfriado o catarro es una infección leve del sistema respiratorio superior causado por un virus. Existen muchos diferentes tipos de virus que pueden ocasionar 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, calentura leve, glándulas inflamadas y oídos congestionados. Un resfriado puede durar hasta 2 semanas. Una mucosidad verde es común en la etapa de sanidad de un resfriado y no indica una necesidad para antibióticos. Los síntomas de un resfriado y la influenza son muy parecidos; sin embargo, la influenza es generalmente peor que un resfriado y los síntomas tal como calentura, dolor en el cuerpo, una tos reseca, y la fatiga son más extremos.

**¿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, boca o garganta también pueden propagar los virus de resfriado o catarro.

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

No existe una curación para el resfriado común. Es raro que los resfriados requieran de tratamiento médico y los antibióticos no son eficaces contra el resfriado. Pueden tomarse medidas para aliviar los síntomas; tales medidas pueden incluir la obtención de suficiente descanso y la ingestión de muchos líquidos.

**¿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. Deben lavarse las manos después de usar un pañuelo de papel. Eviten tocarse los ojos, la boca o la nariz. Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies que se tocan comúnmente. Generalmente, no es necesario excluir a los niños con resfriados de la escuela o la guardería. Sin embargo, si el niño está demasiado enfermo como para participar en las actividades normales, debe quedarse en casa.

**¿Cómo puedo obtener más información?**

Para mayor información sobre el resfriado (catarro) común, puede comunicarse con su proveedor de atención de salud o el Departamento de Salubridad de Tacoma-Pierce County llamando al (253) 798-6410 y oprimiendo el "0".