Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en Medicina
Especialista en Pediatría y Neurología Infantil
Profesor Asociado Pediatría Hospital Clínico San Carlos
Col.: 282830846 Madrid

MIP SALUD
C/ Conde de Aranda 15
28001 Madrid

Catarros: lo que NO debemos hacer.

La **tos y los "mocos" (rinitis)** son algunos de los síntomas que más preocupan a los padres y constituyen uno de los mayores **motivos de demanda de medicación** por parte de las familias.

No obstante, debemos conocer que la tos es un **mecanismo de defensa** del aparato respiratorio para eliminar secreciones o sustancias irritantes y así, mantener limpias y abiertas las vías aéreas. De esta forma, evitaremos que surjan otitis o neumonías en el niño.

La tos y los "mocos" (rinitis) pueden tener **diferentes causas,** siendo la más frecuente los **catarros**, que están producidos en la mayoría de los casos por **virus.**

¿Se recomienda tratar los catarros?

En las infecciones respiratorias, los pediatras solo recomendarán los broncodilatadores inhalados (salbutamol, ventolín) y los corticoides orales o inhalados (Estilsona, Paidocort, budesonida) en alguna ocasión concreta. Nunca recomendarán ningún medicamento "anticatarral", tipo **mucolíticos, expectorantes, descongestivos nasales y antitusígenos.**

La tos y los "mocos" (rinitis) son síntomas generalmente benignos y autolimitados en el tiempo. Aunque, antiguamente, se venían utilizando dichas medicaciones "anticatarrales" para combatirlos, desde hace unos años, todas las organizaciones científicas nacionales e internacionales (Academia Americana de Pediatría, Agencia Europea del Medicamento, Asociación Española de Pediatría, Agencia Española del medicamento…) recomiendan no utilizar estos medicamentos dada su escasa eficacia y la gran frecuencia de efectos adversos, potencialmente graves, que producen. Es más, en España, los anticatarrales son la **segunda causa de intoxicación por medicamentos en niños menores de 4 años.**

Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en Medicina
Especialista en Pediatría y Neurología Infantil
Profesor Asociado Pediatría Hospital Clínico San Carlos
Col.: 282830846 Madrid

MIP SALUD
C/ Conde de Aranda 15
28001 Madrid

Paradójicamente en nuestro país, estos medicamentos se pueden dispensar sin receta y por tanto, su uso está muy extendido.

La impresión de su inocuidad por su fácil accesibilidad y al uso consagrado por varias generaciones, además de la reiteración de su uso por la ineficacia en la erradicación de los síntomas, hacen que sus consecuencias sean más graves.

¿Cuáles son los efectos adversos más frecuentes de los fármacos "anticatarrales"?

1. Mucolíticos y expectorantes:

TIPOS	EFECTOS ADVERSOS
Guaifenesina (Iniston, Robitusin) Bromexina (bisolvon)	Náuseas, diarrea, mareos, dolores de cabeza, dolor abdominal.
Acetilcisteina (Fluimocil, Flumil) Carbocisteina (Actithiol, Pectox)	Moco exagerado en bronquios en menores de 2 años.

2. Descongestivos nasales:

TIPOS	EFECTOS ADVERSOS
Simpaticomiméticos: Fenilefrina (Paidoterín, Inistolín)	Taquicardia, irritabilidad, temblor, nerviosismo, hipertensión, disminución del apetito, insomnio, alucinaciones, convulsiones, cefalea.
Simpaticomiméticos: fenilpropanolamina (Benadril, Seniora)	Hemorragias cerebrales, hipertensión.
Antihistamínicos: Difenhidramina (Paidoterín) Clorfeniramina (Paidoterín, Frenadol) Bromfeniramina (Ilvico)	Somnolencia, mareos, cefalea, sequedad de boca, agitación, depresión respiratoria, taquicardia, alucinaciones, visión borrosa, convulsiones, muerte.

Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en Medicina
Especialista en Pediatría y Neurología Infantil
Profesor Asociado Pediatría Hospital Clínico San Carlos
Col.: 282830846 Madrid

MIP SALUD
C/ Conde de Aranda 15
28001 Madrid

3. Antitusígenos:

TIPOS	EFECTOS ADVERSOS
Dextrometorfano (Romilar, Bisolvon)	Estreñimiento, mareos, somnolencia, náuseas, vómitos, ataxia respiratoria, depresión respiratoria, palpitaciones, convulsiones. Muerte a dosis elevadas. Su uso prolongado puede provocar tolerancia y dependencia mental y física.
Cloperastina (Flutox, Cinfatusina)	Somnolencia, sequedad de boca. No crea dependencia.
Derivados terpénicos (citral, mentol, eucalipto, pino…): Vaporub pomada, mentobox…	Convulsiones, irritación de piel, ojos y nariz.
Codeína (toseína, bisoltus, codeisán…) * Sólo recomendado como analgésico.	Si se emplean dosis altas: depresión respiratoria y depresión cerebral. Dosis dependiente. Si se emplean a dosis terapéuticas: náuseas, vómitos, estreñimiento y mareo.
Levodropropizina (levotuss, tautoss…)	Náuseas, acidez de estómago, diarrea, vómitos, fatiga, cansancio, somnolencia, cefalea, vértigo, palpitaciones.

¡Cuidado en niños con enfermedades neuromusculares, pulmonares, cardiacas o con cirugías extensas!

RESUMEN RECOMENDACIONES

- Uso de analgésicos y antitérmicos (paracetamol o ibuprofeno) si hay dolor o fiebre alta.
- Dar líquidos para mantener hidratado, así el moco se diluye más y será más fácil toser.
- Limpiar los mocos con suero fisiológico antes de comer, dormir o cuando la nariz esté taponada. No abusar.
- Acostar en posición semi-incorporada.
- Si el aire de su hogar es seco, usar un humidificador de vapor frío
- Evitar irritantes de las vías respiratorias (tabaco, humo…)
- La miel puede ser útil en mayores de un año (en menores de un año, hay riesgo de botulismo).