

Consells per fer front al refredat comú

El refredat comú és un conjunt d'infeccions víriques que afecten les vies nasals i la gola, i que produeixen els típics símptomes de constipat. Us expliquem com detectar-lo als petits de casa i com tractar-lo.



Dra. Carme Barberà
Pediatra
EBA Centelles

Símptomes

Inicialment, el refredat comú sol presentar els següents símptomes:

- Mucositat.
- Nas tapat.
- Esternuts.
- Picor a la gola.

De vegades, s'hi afegeix:

- Febre.
- Tos seca, irritativa, freqüent que molesta sovint i no deixa dormir, passats uns dies es torna tova.
- Poden aparèixer símptomes digestius com diarrea, vòmits o poques ganes de menjar.

Què cal fer?

- Si té febre, antitèrmics a demanda: Paracetamol [Apiretal®], Ibuprofèn [Dalsy®].
- Líquids abundants: aigua, camamilla, brous, suc de fruites naturals...
- Mocar-se.
- Rentat de nas amb sèrum fisiològic.
- No forçar a menjar.
- Repòs i descans.

Quan he d'anar al CAP?

- Si té menys de 3 mesos i té febre superior a 37°C.
- Febre [37-39°C] durant 3-4 dies.
- Li costa respirar [no perquè tingui mocs al nas] i té sensació d'ofec.
- Respira molt de pressa i se li senten "xiulets" al respirar.
- Inicia en febre superior o igual a 40°C.
- Mal d'orella que fa que desperti a la nit.
- Taques a la pell.



Si teniu algun dubte, podeu consultar trucant al vostre CAP de referència.

CAP Centelles: 938 813 557

CAP Balenyà: 938 898 321

Consultori Sant Martí: 938 440 500