



General | Redacció | Actualitzat el 17/11/2020 a les 06:21

Guia ràpida sobre mocs i refredats

Amb l'assessorament de la Dra. Anna Estapé hem elaborat un manual per detectar senyals d'alarma, aprendre a fer rentats nasals i saber com tractar un refredat

[inicicentrareport] Sovint, els mocs i els refredats s'instal·len en les nostres criatures a finals de tardor i ja no ens els traiem de sobre fins passat l'hivern.

[nointext]

En aquesta guia ràpida us expliquem tot el que cal saber sobre aquests visitants molestos, i com diferenciar-los d'altres problemes respiratoris que sí que requeriran una consulta a l'especialista.

Hi trobareu indicacions per fer correctament els rentats nasals, per diferenciar els sorollets respiratoris i per tractar correctament la febre i el malestar de l'infant.

[indexmocs]

[GotaVerdaPle] Com diferenciar un refredat de quelcom més greu?

[GotaVerdaBuit] **8 refredats l'any** és el que acostuma a tenir una criatura del voltant d'un any. Tenint en compte que aquests s'acostumen a agrupar durant els quatre mesos d'hivern, surt que tenim **un refredat cada quinze dies**. I un refredat dura entre 7-10 dies, per això sovint enllacem un amb l'altre i tenim la sensació que sempre estem refredats.

[GotaVerdaBuit] **Tenir mocs verds no és sinònim d'infecció**, i per tant no impliquen necessàriament haver d'utilitzar un antibiòtic. El color verd vol dir que els germens fa més dies que hi són presents. Si l'infant no té problema per respirar, pot expulsar els mocs i no té febre, no cal consultar cap especialista. Si fa quinze dies que té aquest tipus de moc i comença a queixar-se, per exemple de **mal de cap**, això pot ser un símptoma de sinusitis, i per tant seria motiu de consulta.

[GotaVerdaBuit] **Escoltar-li ranera al pit no significa necessàriament que hi tingui moc**. La caixa toràctica transmet tots els sorolls de les vies altes (nas, boca, coll), de manera que si tenim el nas tapat, la ressonància pot fer que tinguem la sensació que se senten mocs al pit (ranera), però que no sigui així. Per saber-ho **farem un bon rentat nasal** i comprovarem si després continuem sentint-los. Si ha millorat o desaparegut, vol dir que eren sorolls de vies altes. **Si persisteixen, consultarem amb l'especialista**.

[GotaVerdaBuit] **Com identificar símptomes de bronquitis**: si emet sons com de xiulets en respirar o gemes a cada aspiració, que se li marquen les costelles o el clot interclavicular perquè necessita fer molta força per agafar aire, obre més els forats del nas, o si respira molt més ràpid o fatigat. Tot plegat són **símptomes de dificultat respiratòria** i qualsevol d'ells és motiu de consulta amb l'especialista.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Rentats nasals

Són la manera de retirar correctament les mucositats a les criatures més petites.

[GotaVerdaBuit] Es poden fer amb **sèrum fisiològic** o amb l'**hipertònic** (aigua de mar). Per a refredats lleus amb moc més clar, amb el fisiològic serà suficient. Si es tracta d'un refredat més important amb moc més dens i enganxat, ens anirà millor l'aigua de mar.

[GotaVerdaBuit] **Sistemes d'aplicació**: utilitzant **monodosi** de sèrum (n'hi ha de diferents mides),



bé sigui directament o utilitzant una xeringa, o bé amb els **esprais nassals**. Aquests últims funcionen com aerosols, dispersen molt el líquid i per tant només són útils amb mocs molt clars. Per la resta millor utilitzar les monodosi.

[GotaVerdaBuit] Si tenim un **refredat lleu**, només cal posar una mica de líquid per hidratar la zona i poder retirar el moc amb més facilitat. Si estem amb un refredat més fort, amb el **nas tapat**, sí que haurem de posar més quantitat (per exemple, una monodosi de 5ml repartida entre els dos narius), tirant el líquid amb més alegria però tampoc amb molta força. **Massa pressió pot arrossegar mucositat cap a l'orella.**

Per reduir aquest risc, en cas de nadons molt petits, els posarem estirats de panxa enlaire, els farem girar el cap cap a una banda i aplicarem el sèrum al nariu que quedi a dalt. Després els girem el cap cap a l'altra banda i fem el mateix amb l'altre nariu. A partir que la criatura se sostingui asseguda, al voltant dels sis mesos, **és recomanable fer-li els rentats assegut.**

[GotaVerdaBuit] **El millor moment per fer el rentat és abans dels àpats o abans d'anar a dormir.** Els nadons molt petits només respiren pel nas, no saben fer-ho per la boca. Per tant si tenen el nas tapat i els donem menjar tenen dificultats. Si fem el rentat abans deixarem les vies aèries alliberades i menjarà o dormirà millor.

Després del rentat el nen pot expulsar la mucositat per l'altre forat del nas, fent un esternut, o pot ser que s'ho empassi i, si hi ha molt moc, pot arribar a vomitar.

[GotaVerdaBuit] **No s'han de fer rentats nassals si no hi ha mocs.**

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Altres maneres de retirar els mocs

[GotaVerdaBuit] **La pera o l'aspirador nasal no són recomanables** perquè augmenten el risc d'otitis i perquè el que aconseguim pot ser contraproductiu, ja que irrita més la mucosa nasal, i això fa que generi més moc.

[GotaVerdaBuit] **El vapor de la dutxa**, si els tenim amb nosaltres al bany mentre ens dutxem, els pot ajudar també a drenar el moc. Els **humidificadors elèctrics** cal tenir en compte que s'han d'utilitzar coneixent el percentatge d'humitat que tenim a casa (es recomana que estigui entre el 40% i el 60%). **No han de ser d'aire calent**, perquè això ajuda a créixer els bacteris, i, en tot cas, **no deixar-lo posat tota la nit.** Amb vint minuts n'hi haurà prou.

[GotaVerdaBuit] Posar **una ceba tallada a l'habitació** no és en cap cas contraproductiu, però no hi ha evidència científica de que sigui efectiu.

[GotaVerdaBuit] **Quan aprendre a sonar-se?** A partir dels dos anys podem començar a ensenyar-los a bufar pel nas i utilitzar un mocador, però durant el procés d'aprenentatge ho seguirem combinant amb els rentats nassals

[GotaVerdaBuit] **Els mucolítics no sempre són efectius** en els nens petits, i alguns estudis en comparen els efectes a **veure molta aigua**, que és una alternativa preferible.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Sorollets respiratoris que ens preocupen

[GotaVerdaBuit] **Respiració ansiosa en dormir, amb sospirs.** D'entrada no ens han de preocupar. Pot ser bo gravar-lo en vídeo i ensenyar-lo al pediatre. Els nens petits tenen respiració molt irregular: pot ser molt ràpida, més lenta i fins i tot poden fer uns segons d'apnea i sospirs.



[GotaVerdaBuit] **Ronca quan dorm:** les criatures molt petites poden roncar una mica perquè tenen els narius molt estrets i de seguida que hi ha una mica de moc fan soroll. Una altra cosa és que ronqui **sempre** quan dorm, estigui o no refredat, respiri amb la boca oberta o inclús faci apnees. Això sí que seria motiu de consulta.

[GotaVerdaBuit] **S'ennuega amb mocs al coll i no sap desenganxar-los?** Doncs el millor és oferir-li aigua tot sovint per ajudar a drenar.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Tractament de la febre i el malestar: Dalsy o Apiretal?

Considerem febre una temperatura axil·lar superior a 37,5°C. Si prenem la temperatura rectal, serà mig grau més, i per tant la febre començaria als 38°C. El recomanable és prendre la temperatura amb un termòmetre digital a l'aixella.

[GotaVerdaBuit] **El Dalsy és ibuprofèn i l'Apiretal és paracetamol.** Els dos medicaments són **antipirètics** (baixen la febre) i són **analgèsics** (calmen el dolor), però **només l'ibuprofèn és antiinflamatori**. Per això prioritzarem sempre l'ús del paracetamol, i només en cas que hi hagi inflamació (otitis, amigdalitis, etc.) llavors buscarem l'efecte antiinflamatori de l'ibuprofèn.

[GotaVerdaBuit] El Dalsy (ibuprofèn) no es pot donar a nens menors de **sis mesos**.

[GotaVerdaBuit] Hi ha **dues concentracions d'ibuprofèn**, el 2% i el 4%, per tant sempre que calculem la dosi hem de confirmar quina de les dues concentracions estem utilitzant.

[GotaVerdaBuit] **No és recomanable alternar-los.** Si utilitzant-ne només un dels dos podem controlar el malestar, li donarem una dosi cada sis hores. Si al cap de quatre hores hi ha molt malestar, es pot donar l'altre medicament com a **rescat**, de forma puntual.

[GotaVerdaBuit] **És més important tractar el malestar que la febre en si mateixa.** Un cop desaparegui el malestar, o la febre, es pot deixar immediatament la medicació.

Un **fisioterapeuta respiratori** ens pot ajudar a drenar la mucositat en casos en què els rentats nasals a casa no siguin suficients, o quan es donen bronquitis de repetició.

[tornarindex]

[ficentrareport]