



General | | Actualitzat el 29/11/2021 a les 07:00

6 mites desmentits dels mocs i els refredats

Els omplen la panxa i per això tenen menys gana? Cal insistir que es moquin?

[inicicentrareport] Època de **mocs i refredats**. Virus estacionals, infeccions respiratòries, al·lèrgies,... Algunes famílies arriben a desesperar-se perquè en alguns casos els mocs no desapareixen pràcticament fins a finals de curs...

N'hem volgut parlar amb la pediatra **María Alexandra Millán**, que ens ha desmentit també alguns mites sobre els mocs i els refredats:

[GotaVerdaPle] **Les criatures amb mocs mengen menys... Hi ha el mite que els omplen la panxa, és cert?**

[GotaVerdaBuit] És cert que habitualment les criatures mengen menys quan estan amb mocs o refredats, però no totes. Algunes mantenen el ritme d'ingesta. Els motius poden ser diversos. Per una banda, perquè el propi procés fisiopatològic implica cert grau d'**anorèxia**, també per una **mala gestió de les secrecions mucoses** o per **dolor faringoamigdal·lar**.

Hi ha la creença que els mocs els atipen però això no és cert perquè **els sucs gàstrics degraden immediatament els mocs** sense arribar a donar la sensació de tenir l'estómac ple. Més aviat són pels motius que ja he esmentat.

[GotaVerdaPle] **El canvi de color dels mocs significa que la infecció ha empitjorat?**

[GotaVerdaBuit] No. Si no va associat a altres símptomes simplement és senyal del curs de la infecció, sense que això impliqui cap complicació. El moc verd, per exemple, prové dels glòbuls blancs degradats i altres expulsions del mateix procés inflamatori. Per tant, el color per si sol no indica haver d'anar al metge. Per considerar que pugui haver-hi una infecció bacteriana, caldria acompanyar-se de febre, mal de cap, etc.

[GotaVerdaPle] **I la sang, és senyal d'alarma?**

[GotaVerdaBuit] No. El to rosat o els fils de sang en els mocs no són senyals d'alarma. Normalment sol ser conseqüència d'una inflamació considerable de la mucosa, que està més sensible o delicada i davant del mínim traumatisme pot sagnar. També pot passar si abusem dels rentats nasals. Un sagnat nasal pot ser un senyal d'alarma si es manté en el temps o apareix de forma reiterada. Llavors sí que és recomanable anar al metge a fer una revisió per descartar altres patologies associades a aquest símptoma.

[GotaVerdaPle] **Els rentats nasals ajuden a prevenir complicacions del procés infecciós?**

[GotaVerdaBuit] Els rentats **no influeixen** en el curs de la infecció. Les complicacions que puguin haver-hi com una otitis o una bronquitis venen determinades per altres factors de risc com per exemple l'edat, el sexe, la predisposició anatòmica, la història familiar o, fins i tot, condicions ambientals d'on visqui la criatura.

Els rentats són necessaris per la qualitat de vida de la criatura. Sobretot en aquelles més petites, de **menys de sis mesos**, que són respiradores nasals i **no tenen el mecanisme compensatori de respiració bucal**.



Els rentats es poden fer ja en edats lactants. Es recomana fer-ho asseguts o bé estirats de costat, fent primer un forat i, a continuació, girant-lo cap a l'altra banda per fer el segon forat. En cas de recent nascuts no sol ser necessari perquè, en principi, no solen presentar processos catarrals. Tot i així, en cas que convingui es pot humitejar el nas amb una o dues gotetes de sèrum fisiològic o bé aspirar lleument amb un aparell com el que venen a les farmàcies.

[GotaVerdaPle] **Cal insistir que es moquin?**

[GotaVerdaBuit] No. Si la criatura no té molèsties importants i no la veiem incòmoda, no cal insistir. Penseu que els mocs són un **mecanisme de defensa** per eliminar partícules virals, pols o altres partícules contaminants de l'ambient. Mocar-se més o menys no prevé tampoc complicacions. L'únic objectiu és generar confort en les vies aèries i millorar el pas de l'aire. Si no afecta la seva qualitat de vida, no és necessari.

[GotaVerdaPle] **A partir de quina edat es moquen de forma efectiva?**

[GotaVerdaBuit] Normalment cap als **cinc anys**, que és quan ja està present el control d'aquest reflex. Abans, sol ser menys efectiu. La manera d'ensenyar-los a mocar-se és posar-nos nosaltres com a model. Es pot començar ensenyant a mocar-se primer un forat i després l'altre. Amb aquesta tècnica aconseguim que facin més força. Tot i així, és un mètode pensat sobretot per a primeres edats i no és en cap cas una indicació imprescindible.

[ficentrareport]