Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Los remedios caseros en los catarros ¿son útiles?

Los niños sanos, sobre todo los menores de 3-4 años padecen entre 8-10 procesos catarrales al año. Se agrupan en los meses de otoño e invierno y duran entre 7-14 días.

Todo esto hace que los padres tengamos la sensación de que el niño tiene mocos y tos durante meses seguidos. Ya es de todos conocido que los catarros se producen por virus. Carecen de un tratamiento salvo medidas de soporte.

Aun cuando existen en el mercado multitud de preparados para tratar los catarros y la tos, sabemos que no son eficaces e incluso pueden ser peligrosos (más información en: Medicamentos para los catarros: ¿son eficaces, son seguros? y Medicamentos para la tos: ¿son eficaces, son seguros?). Pero ¿qué pasa con los remedios caseros?

En nuestro medio, los remedios más habituales son la miel, la cebolla, la aplicación de ungüentos en la piel y los modificadores del aire ambiental.

La miel

Es quizás el único remedio casero sobre el que hay estudios científicos que demuestran su eficacia. Reduce la frecuencia de la tos nocturna y mejora la calidad del sueño del niño con proceso catarral. Es una alternativa barata y segura. Puede aconsejarse dar al niño mayor de un año, una cucharada de miel antes de acostarse. Como efecto negativo aportamos azúcares que potencialmente favorecen las caries. Por tanto, deberíamos insistir en el lavado de dientes previo al sueño.

La cebolla

Muchas familias nos explican que ponen una cebolla cortada en la cabecera del niño para tratar la tos nocturna. La cebolla tiene unos ácidos volátiles que se liberan al partirla y pueden tener un efecto balsámico. No hay ningún estudio científico que avale esta práctica. En cualquier caso parece poco probable que pueda tener un efecto perjudicial para el niño, si exceptuamos el olor desagradable.

La aplicación de ungüentos en la piel

- Quizás una de las costumbres más extendidas es la aplicación sobre la piel del pecho o la espalda, de ungüentos con alcanfor, mentol o aceite de eucalipto. Producen una sensación de calor y despejan la nariz, pero pueden producir irritación en la piel. No se aconseja usarlo en niños menores de 3 años. Y no hay tampoco estudios de eficacia en niños mayores.

- Hay una versión actualizada con parches que se adhieren al pijama y liberan vapores de eucalipto. Tampoco han demostrado su eficacia con estudios. Pueden ser irritantes y además son más caros.

Los modificadores de aire ambiental

Humidificadores, ionizadores, filtros de aire son otros productos ofertados de manera amplia. Incluso con publicidad en revistas científicas y con precios en ocasiones elevados. No se ha demostrado científicamente su eficacia. Como consejo general es bueno mantener la atmósfera de la casa con un grado de humedad que no sobrepase el 50%. Esto se consigue con facilidad y de forma económica con pequeños envases con agua sobre las fuentes de calor que pueden ser limpiados de forma regular. La atmósfera excesivamente húmeda puede favorecer el crecimiento de los ácaros o los hongos.

Es fundamental mantener la casa como **espacio sin humo de tabaco**. Se puede afirmar de forma categórica que el estar sometidos al humo del tabaco en casa, condiciona la salud actual y futura de tus hijos.

Otros artículos de interés en la web *Familia y Salud*

- Decálogo de la tos
- Cómo manejar la tos: qué hacer cuando mi hijo tose
- ¿Me compro un humidificador?
- Lavados nasales: ¿cómo y cuándo realizarlos?

Fecha de publicación: 18-11-2015

Autor/es:

- María Isabel Moneo Hernández. Pediatra. Centro de Salud "Las Fuentes Norte". Zaragoza
- Grupo de Vías Respiratorias. AEPap.

BY NC ND