

Contexto e Introducción

La nariz congestionada y los mocos son parte del día a día de muchos niños, especialmente durante sus primeros años. La rinitis y la congestión nasal, ya sean de origen alérgico o viral, pueden afectar significativamente su calidad de vida, interfiriendo en su descanso, en la alimentación e incluso en su estado de ánimo general.

Como padres, es fundamental aprender a diferenciar entre un proceso infeccioso pasajero y un cuadro alérgico que requiera un manejo ambiental específico. Mantener las vías respiratorias despejadas a través de métodos seguros y respetuosos no solo alivia el malestar inmediato, sino que previene complicaciones comunes como la otitis o la sinusitis.



¿Cómo diferencio una rinitis alérgica de un resfriado?

La rinitis alérgica suele presentar mucosidad clara, picor intenso en la nariz y los ojos (frotamiento constante), y estornudos en cadena, sin fiebre. El resfriado suele acompañarse de fiebre leve, malestar y la mucosidad se vuelve espesa con los días.

¿Son recomendables los lavados nasales?

Sí, los lavados con suero fisiológico son una de las medidas más seguras y eficaces para aliviar la congestión. Ayudan a arrastrar la mucosidad y facilitan la respiración, especialmente antes de las tomas en bebés o antes de dormir.

¿Debo usar descongestionantes en spray?

Los descongestionantes nasales medicados (vasoconstrictores) están contraindicados en niños pequeños debido a sus posibles efectos secundarios. Siempre se debe consultar al pediatra antes de usar cualquier medicación intranasal.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



¿Qué es la rinitis?

La rinitis es la **inflamación de la mucosa de la nariz** que causa síntomas como secreción nasal (moqueo), estornudos, picazón y congestión (nariz tapada). Es una de las afecciones más comunes en la infancia.

En los niños, las causas más frecuentes son:

- **Virus:** La causa más común, como los que provocan el resfriado.
- **Alergias:** Una reacción a alérgenos como polvo, ácaros, pólenes, moho o epitelio de animales.
- **Irritantes:** La exposición a humo de cigarro, perfumes fuertes, contaminación o cambios bruscos de temperatura.

Este material es solo para orientación general y no reemplaza la evaluación médica profesional.





Cómo se puede prevenir?

Aunque no siempre se puede evitar, sí hay medidas que ayudan a reducir la frecuencia y la intensidad:

1. Higiene y prevención de contagios

- Lavar las manos con frecuencia.
- Evitar compartir vasos, cubiertos o toallas.
- Mantener al niño en casa si está enfermo para evitar contagios.

2. Cuidado del ambiente en casa

Especialmente útil si el niño tiene tendencia a alergias:

- Mantener las habitaciones sin humo.
- Ventilar diariamente.
- Lavar la ropa de cama con agua caliente semanalmente.
- Evitar acumulación de polvo, peluches en exceso y alfombras gruesas.
- Aspirar con frecuencia (si es posible, con filtro HEPA).
- En temporadas de polen, mantener ventanas cerradas en las horas de mayor concentración.

3. Refuerzo general de salud

- Alimentación variada y adecuada.
- Descanso suficiente.
- Mantener vacunas al día según recomendación médica.



Medidas en casa para aliviar la congestión

Estas medidas son seguras y ayudan a que el niño se sienta mejor mientras la rinitis mejora por sí sola.

1. Lavados nasales con solución salina

- Ayudan a limpiar la nariz y mejorar la respiración.
- Pueden usarse en bebés y niños mayores.
- En los más pequeños, se puede combinar con aspiración suave con una perita o succionador después del suero.

2. Humidificador o vapor tibio

- Mantener la habitación con humedad moderada puede aliviar la congestión.
- Limpiar el humidificador regularmente para evitar moho.

3. Hidratación

- Ofrecer líquidos con frecuencia según la edad del niño.
- La buena hidratación ayuda a que las secreciones sean más fáciles de limpiar.

4. Reposo

- Permitir que el niño descanse favorece la recuperación.

5. Elevar ligeramente la cabecera de la cama (en mayores de 1 año)

- Puede ayudar a disminuir la congestión durante la noche.





Importante sobre el uso de medicamentos

- Este folleto no recomienda medicamentos.
- Muchos productos de venta libre para la congestión o tos no son seguros ni están indicados en niños pequeños.
- Consulta siempre con un pediatra antes de usar cualquier medicamento, incluso los de venta libre.
- Los antibióticos no sirven para la rinitis viral o alérgica.



¿Cuándo buscar atención médica?

Lleva al niño al pediatra si presenta alguno de los siguientes signos:

Signos de Alarma (Acudir a Urgencias)

- Dificultad para respirar o respiración muy rápida.
- Hundimiento de costillas al respirar.
- Coloración azulada en labios o cara.
- Somnolencia excesiva o dificultad para despertarlo.
- Cualquier fiebre en un niño menor de 3 meses.
- Inflamación importante alrededor de los ojos.

Signos que Requieren Valoración (Pedir Cita)

- Congestión que no mejora después de 7-10 días o empeora.
- Secreción nasal muy espesa, verdosa y maloliente, acompañada de fiebre.
- Niño muy irritable, decaído o con poco apetito.





Cuándo pensar en alergias?

Consulta al pediatra para valorar una posible causa alérgica si notas que tu hijo:

- Tiene congestión o estornudos repetidos casi todos los días o por temporadas.
- Empeora en ciertas épocas del año (primavera, por ejemplo).
- Presenta picazón constante en nariz, ojos o garganta.
- Parece mejorar notablemente cuando está fuera de casa o en ambientes diferentes (ej. de vacaciones).

El pediatra podrá orientar si se necesitan pruebas o una valoración por un especialista.



Consejos finales para los padres

La mayoría de los casos de rinitis y congestión mejoran solos con cuidados de confort. La clave es mantener al niño cómodo, hidratado y con la nariz lo más despejada posible.

Evita usar remedios no comprobados o medicamentos sin indicación médica. Si algo te preocupa, confía en tu intuición y consulta.





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

