

RESFRIADO COMÚN

El resfriado común es una infección de las vías respiratorias altas (nariz, garganta..), causada por un virus. Se contagia por vía aérea y por contacto.

Los síntomas que ocasiona son: taponamiento nasal, mocos, lagrimeo, tos, estornudos, en ocasiones dolor de cabeza y /o fiebre no muy alta. Los síntomas suelen comenzar por la nariz y garganta y pueden continuar con tos de origen bronquial. Los síntomas duran entre 4 y 7 días, y se resuelven sin necesidad de tratamiento médico, ocasionalmente precisará de algún analgésico o antitérmico, pero no precisa de tratamiento antibiótico.



RECOMENDACIONES

- **Evite los enfriamientos**, salga de casa abrigado, protéjase del frío y la humedad. Si el aire es muy frío proteja su boca, nariz y garganta con una bufanda o similar.
- **Lávese las manos a menudo** y en lo posible evite estrechar la mano y besar a otras personas mientras esté resfriado.
- **Si estornuda o tose, procure cubrir su nariz y boca con un pañuelo de papel**, y deséchelo inmediatamente para evitar contagios. Si no tiene pañuelo de papel, estornude sobre su manga, no sobre la mano.
- **Si se siente molesto con la mucosidad nasal**, puede hacer uso de suero fisiológico o agua de mar, en preparados para instilación nasal disponibles en las farmacias, o hacer vahos con vapor de agua.
- **Si tiene tos**, puede utilizar caramelos sin azúcar, también le vendrá bien beber líquidos con frecuencia (agua, zumos, infusiones, caldos, sopas, etc.).
- **Mantenga bien aireadas las estancias en donde habita o trabaja.**
- **Si tiene dolor de cabeza o fiebre**, tome algún analgésico tipo paracetamol y pida cita con su médico.
- **Si es usted fumador, no fume.**
- **Tiene que saber que los antibióticos no curan el resfriado común** y que este es un proceso autolimitado que se resolverá por sí solo a cabo de unos días, **aunque la tos residual puede llegar a persistir un par de semanas**. No precisa de tratamiento antibiótico. Una mala utilización de los antibióticos puede crear resistencias que interfieran en su efectividad en un futuro.
- **La vacuna de la gripe no protege frente al resfriado común.**
- Puede ser normal sufrir dos o tres procesos catarrales al año.
- No se ha demostrado que los suplementos de vitamina C prevengan o mejoren la evolución de un resfriado.



Consulte con su médico si

- Es usted asmático y han empeorado sus síntomas respiratorios, mientras tanto vaya haciendo uso de los inhaladores que utiliza habitualmente.
- Si la evolución del catarro ha empeorado, tiene fiebre alta o dura más de 10 días.
- Si tiene otros síntomas distintos a los mencionados.