



EXCLUSIVO DE INTERNET

## Que hacer si tiene un resfriado

Cada año, algunas personas en los Estados Unidos se enferman más de un billón de veces de resfriados. Muchos adultos pueden padecer de cuatro a seis resfriados por año, mientras los niños pueden padecer de más de nueve en ese mismo periodo.

### Causas

El catarro común o resfriado, también llamado infección respiratoria del tracto superior, es producido por un virus. Más de 200 virus pueden causar los síntomas del resfriado. Algunos virus rara vez producen enfermedades serias, mientras otros pueden producir resfriados severos.

Contrariamente a la creencia popular, el clima frío no causa un resfriado, ni aumenta la susceptibilidad de padecerlo. Los resfriados tampoco guardan relación con factores como el ejercicio, la dieta o las amígdalas inflamadas.

### Cómo se diseminan los catarros

Cuando las personas con resfriados tosen y estornudan, liberan partículas infecciosas a las que usted puede quedar expuesto por:

- tocarse los ojos o la nariz después de haber entrado en contacto con superficies que tienen las secreciones respiratorias infecciosas.
- inhalar grandes cantidades de partículas de secreciones respiratorias que se transportan por el aire en un corto periodo de tiempo
- inhalar núcleos de gotas, las cuales son pequeñas partículas infecciosas suspendidas en el aire por un periodo de tiempo mayor.

### La temporada de los resfriados

Ocurren más resfriados en el otoño o en el invierno. Esto se puede relacionar con el comienzo de las escuelas y el cambio de estaciones. Las personas se ven forzadas a entrar a los lugares por haber temperaturas más frías, lo que aumenta la probabilidad de que los virus se diseminen de persona a persona.

También la humedad puede influir en la incidencia de los catarros. La mayoría de los virus del resfriado común sobreviven mejor cuando la humedad es baja, lo que ocurre durante los meses más fríos del año.

### Síntomas

Los síntomas del resfriado aparecen de 2 a 3 días después de usted haber entrado en contacto con un virus. Los síntomas incluyen el gotereo nasal, la nariz tupida, dolor de garganta, tos y dolor de cabeza. También puede padecer de una fiebre ligera.

Los síntomas del resfriado duran típicamente entre 2 y 14 días. Si sus síntomas duran más de dos semanas, puede ser que sean más el resultado de una alergia que el de un resfriado.

### El tratamiento del resfriado

Los casos no complicados de resfriado común se tratan con descanso, muchos líquidos, gárgaras de agua con sal para el dolor de garganta, y aspirina o acetaminofeno para el dolor de cabeza y la fiebre. No les dé aspirina a los niños. Ésta se vincula al síndrome de Reye, que puede conducir a un daño cerebral permanente o la muerte.

Las medicinas para el resfriado que no requieren receta médica, tales como los descongestionantes, antihistamínicos y supresores de tos pueden ayudar a aliviar los síntomas generales. Tenga presente que esos medicamentos atacan los síntomas y no al virus en sí, por lo tanto no van a prevenir o curar su enfermedad. A su vez, ellos pueden producir efectos secundarios como la somnolencia, mareos e insomnio.

Otra opción son las tabletas o pastillas de gluconato de zinc, que pueden reducir la duración y severidad de un resfriado. Comience el tratamiento con el gluconato de zinc apenas note los primeros signos de resfriado.

No tome antibióticos para el resfriado, ya que estos medicamentos matan bacterias, no virus.

### Complicaciones

Consulte a su enfermera practicante avanzada si usted tiene:

- dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Fiebre persistente.
- Vómitos o está imposibilitado de retener los alimentos.
- Dolor al tragar.
- Tos, congestión o dolores de cabeza que no desaparecen.

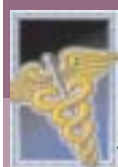
### La prevención de resfriados

Aquí tiene algunos consejos para prevenir futuros catarros:

- Cuando tosa o estornude, hágalo en un papel higiénico y deshágase de él inmediatamente.
- Lávese las manos frecuentemente, especialmente cuando estornude o tosa en sus manos o después de soplarse la nariz.
- Evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga un resfriado.
- No se toque la nariz o sus ojos.

Alguna información adaptada de: The Common Cold Fact Sheet. Bethesda, MD: National Institute of Allergy and Infectious Diseases, National Institutes of Health, Marzo 2001. Disponible en línea en: [www.niaid.nih.gov/factsheets/cold.htm](http://www.niaid.nih.gov/factsheets/cold.htm).

Este folleto para el paciente es auspiciado por Cold-Eeze®.



## Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*