

Prevención y tratamiento del resfriado común

¿Está estornudando, o tiene congestión nasal o moqueo? Podría tener un resfriado. Los antibióticos no funcionan contra los virus que causan los resfriados y no ayudarán a que se sienta mejor.



¿Qué es el resfriado común?

Un resfriado común es una enfermedad de las vías respiratorias superiores que se mejora en un periodo corto.

Síntomas

Los síntomas de un resfriado por lo general alcanzan su punto máximo dentro de 2 a 3 días y pueden incluir:

- ◆ Estornudos
- ◆ Congestión nasal
- ◆ Dolor de garganta
- ◆ Tos
- ◆ Fiebre (si bien la mayoría de las personas resfriadas no tienen fiebre)

Cuando los virus que causan los resfriados infectan inicialmente la nariz y los senos paranasales, la nariz produce una mucosidad transparente. Esto ayuda a eliminar los virus de la nariz y los senos paranasales. Después de 2 o 3 días, la mucosidad puede cambiar de color y volverse blanca, amarilla o verde. Esto es normal y no significa que necesite un antibiótico.

Algunos de los síntomas, especialmente el moqueo o congestión nasal y la tos, pueden durar hasta 10 a 14 días. Esos síntomas deberían mejorar con el tiempo.

Los resfriados pueden tener síntomas similares a los de la influenza (gripe). Puede ser difícil (o incluso imposible) distinguirlos solamente con base en los síntomas.

Causas

Más de 200 virus pueden causar un resfriado, pero los rinovirus son el tipo más común. Los virus que causan los resfriados se pueden transmitir de persona a persona a través del aire y del contacto personal cercano.

Cuándo buscar atención médica

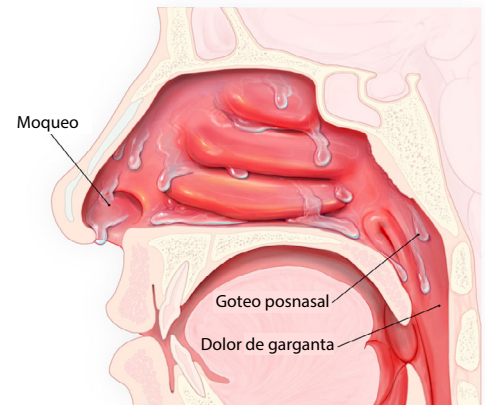
Consulte a un profesional de atención médica si tiene:

- ◆ Problemas para respirar o respiración agitada
- ◆ Deshidratación
- ◆ Fiebre que dura más de 4 días
- ◆ Síntomas que duren más de 10 días y no mejoran
- ◆ Síntomas, como fiebre o tos, que mejoran, pero que vuelven o empeoran
- ◆ Empeoramiento de condiciones médicas crónicas

Esta lista no incluye todos los signos y síntomas. Vea a un proveedor de atención médica si tiene algún síntoma que sea grave o preocupante.

Síntomas del resfriado común

Dolor de cabeza



Cuando tiene un resfriado, la nariz se llena de mucosidad y esto podría causar goteo posnasal, dolor de cabeza y dolor de garganta.

Hable de inmediato con un profesional de atención médica si su hijo/a tiene menos de 3 meses de edad y tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.





Tratamiento

No hay cura para el resfriado. Mejorará por sí solo, sin antibióticos. **Los antibióticos no ayudarán a que usted se mejore si tiene un resfriado.**

Los antibióticos no lo ayudarán si no los necesita y los efectos secundarios incluso podrían hacerle daño. Los efectos secundarios pueden variar desde reacciones leves, como sarpullido, hasta problemas de salud más graves. Estos problemas pueden incluir reacciones alérgicas graves, infecciones resistentes a los antimicrobianos e infecciones por *C. diff*. Las infecciones por *C. diff* causan diarrea que puede llegar a dañar gravemente el colon y causar la muerte.

Qué hacer para sentirse mejor

- ◆ Descansar lo suficiente.
- ◆ Beber líquidos en abundancia.
- ◆ Usar un humidificador limpio o un vaporizador de aire frío.
- ◆ Usar solución salina en aerosol o gotas.
 - » En niños pequeños, usar una pera de goma succionadora para sacar la mucosidad.
- ◆ Inhalar vapor de un recipiente con agua caliente o de la ducha.
 - » Sentarse con el niño o niña pequeño en el baño mientras sale vapor del chorro de agua caliente de la ducha.
- ◆ Chupar pastillas para el dolor de garganta o la tos. No les dé a chupar pastillas a los niños menores de 4 años de edad.
- ◆ Usar miel para aliviar la tos en los adultos y los niños de al menos 1 año de edad o mayores. Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que no requieren receta que pueden ayudar a que se sienta mejor. Siempre use los medicamentos que no requieren receta según las indicaciones. Recuerde, estos medicamentos podrían aliviar temporalmente los síntomas, pero no curarán la enfermedad.

Recuerde, lea siempre las instrucciones de la etiqueta de los productos medicinales que no requieren receta antes de dárselos a los niños. **Algunos medicamentos que no requieren receta no están recomendados para los niños de ciertas edades.**

- ◆ Medicamentos para aliviar el dolor:
 - » Niños menores de 6 meses de vida: deles solamente acetaminofeno.
 - » Niños de 6 meses de vida o mayores: está bien darles acetaminofeno o ibuprofeno.
 - » No le dé nunca aspirina a un niño porque puede causar síndrome de Reye. El síndrome de Reye es una enfermedad rara pero muy grave que puede causar daño al hígado y al cerebro.
- ◆ Medicamentos para la tos y el resfriado:
 - » Los medicamentos para la tos o el resfriado que no requieren receta no se recomiendan para los niños menores de 6 años; pueden causar efectos secundarios graves y, en ocasiones, potencialmente mortales; sin embargo, los niños pequeños pueden recibir medicamentos para bajar la fiebre. Pregúntele al proveedor de atención médica o farmacéutico sobre la dosis correcta, y lea y siga todas las indicaciones.

Pregúntele a su médico o farmacéutico cuál es la dosis adecuada de los medicamentos que no requieren receta, según la edad y el tamaño de su hijo/a. También dígame al médico de su hijo/a y al farmacéutico todo medicamento recetado o que no requiera receta que su hijo/a esté tomando.

Prevención

La Guía sobre virus respiratorios de los CDC proporciona recomendaciones prácticas e información para ayudar a las personas a reducir el riesgo de una serie de enfermedades respiratorias virales comunes. **Los CDC recomiendan que todas las personas usen estrategias de prevención básicas. Estas son medidas importantes que puede tomar para protegerse a sí mismo y a los demás:**

- ◆ Manténgase al día con las vacunas.
- ◆ Practique buenos hábitos de higiene (medidas que mejoran la limpieza).
- ◆ Tome medidas para tener el aire más limpio.
- ◆ Cuando exista la posibilidad de que tenga un virus respiratorio:
 - » Tome precauciones para prevenir la propagación.
 - » Busque atención médica pronto para que le hagan pruebas o le den tratamiento si tiene factores de riesgo de enfermarse gravemente; el tratamiento puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad grave.
- ◆ Para obtener más información, visite: <https://espanol.cdc.gov/respiratory-viruses/guidance/index.html>.