

# Prevención y manejo 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 lo ayudarán a sentirse mejor.**

## ¿Qué es el resfriado común?

Un resfriado común es una enfermedad leve de las vías respiratorias superiores, causada por un virus, 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, aunque algunos (especialmente el moqueo y la tos) pueden durar hasta 10 o 14 días. Los síntomas pueden incluir:

- Estornudos
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Fiebre (aunque la mayoría de las personas resfriadas no tienen fiebre)
- Moco
  - Los mocos transparentes ayudan a eliminar los virus de la nariz y los senos paranasales
  - Después de 2 o 3 días, los mocos pueden cambiar de color y volverse blancos, amarillos o verdes, lo cual es normal



**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 dure 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 síntomas. Consulte a un profesional de atención médica si tiene algún síntoma que sea grave o preocupante.



**Hable de inmediato con un profesional de atención médica** si su hijo 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.**



**Cada vez que se usan antibióticos, estos pueden causar efectos secundarios**, desde sarpullido leve hasta problemas de salud graves, como reacciones alérgicas graves, infecciones resistentes a los antimicrobianos y por *C. diff* (una infección que causa diarrea que puede provocar daños graves al colon y la muerte).

Si le diagnostican COVID-19 o influenza, hable con un profesional de atención médica sobre el tratamiento antiviral. El tratamiento podría reducir el riesgo de complicaciones, disminuir los síntomas y acortar la duración de la enfermedad.

## Medicamentos de venta sin receta

**Pregúntele a un profesional de atención médica sobre los medicamentos de venta sin receta que pueden ayudarlo a sentirse mejor.**

- Estos medicamentos podrían aliviar temporalmente los síntomas, pero no curarán la enfermedad.
- Lea siempre las etiquetas de los medicamentos de venta sin receta y úselos según las indicaciones.
- Infórmele a un profesional de atención médica sobre todos los medicamentos recetados y de venta sin receta que esté tomando.

**Algunos medicamentos de venta sin receta no están recomendados para los niños de ciertas edades.**

Pregúntele a su profesional de atención médica cuál es la dosis adecuada de los medicamentos de venta sin receta, según la edad y el tamaño de su hijo y siga todas las instrucciones.

- **Medicamentos para aliviar el dolor y bajar la fiebre:**
  - Niños menores de 3 meses: no les dé medicamentos para aliviar el dolor o para bajar la fiebre a menos que un profesional de atención médica se lo indique.
  - Niños de entre 3 y 6 meses: deles solamente acetaminofeno.
  - Niños de 6 meses o mayores: está bien darles acetaminofeno o ibuprofeno.
- **Medicamentos para la tos y los resfriados:**
  - Niños menores de 6 años: no se recomiendan los medicamentos de venta sin receta para la tos y el resfriado, ya que pueden provocar efectos secundarios graves y que, a veces, pueden poner en riesgo la vida.
  - Niños de 6 años o más: hable sobre el uso de medicamentos de venta sin receta para la tos y el resfriado con un profesional de atención médica.

## Qué hacer para sentirse mejor

- Descanse lo suficiente.
- Beba líquidos en abundancia.
- Use un humidificador limpio o un vaporizador de aire frío.
- Use solución salina nasal en aerosol o gotas.
  - En niños pequeños, use una pera de goma succionadora para sacar los mocos.
- Inhale vapor de un recipiente con agua caliente o de la ducha.
  - En caso de niños pequeños, siéntese con ellos en el baño que esté lleno de vapor que sale del chorro de agua caliente de la ducha.
- Chupe pastillas para el dolor de garganta o la tos. No les dé a chupar pastillas a los niños menores de 4 años de edad
- Use miel pasteurizada para aliviar la tos en los adultos y los niños de al menos 1 año de edad o mayores.

## Prevención

Los CDC recomiendan que todas las personas usen estrategias de prevención básicas para protegerse y proteger a los demás:

- Manténgase al día con las vacunas recomendadas y las dosis de refuerzo.
- Practique buenos hábitos de higiene (medidas que mejoran la limpieza).
- Tome medidas para tener el aire más limpio.

La Guía de los CDC sobre virus respiratorios proporciona recomendaciones prácticas e información para ayudar a las personas a reducir el riesgo de una serie de enfermedades respiratorias virales comunes.

Para obtener más información, visite: [cdc.gov/respiratory-viruses/es](https://cdc.gov/respiratory-viruses/es)



Para obtener más información, visite: [cdc.gov/antibiotic-use/es](https://cdc.gov/antibiotic-use/es)

