

2.1. Resfriado común

El **resfriado común** es una infección leve de las vías respiratorias (nariz, faringe y cuerdas vocales) causada por virus. Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas de la tos o estornudos, y también a través de las manos.

Produce mocos, taponamiento nasal, dolor de cabeza, de garganta, lagrimeo, tos y fiebre no muy alta.

Suele empezar por la nariz y, en ocasiones, puede bajar a los bronquios.

Generalmente a los pocos días se **cura sin tratamiento**. La tos en ocasiones puede persistir más tiempo.

Es normal sufrir entre 2-5 resfriados al año, los niños pequeños tienen más, sobre todo si van al colegio o la guardería.

Tienen mayor riesgo de padecer catarros las personas en contacto con niños pequeños, si padece malnutrición, está estresado, se siente triste, fuma o padece de rinitis alérgica.



- Para la irritación de garganta, **chupe caramelos sin azúcar**. Evite toser y carraspear si no es para sacar mocos, porque al toser se rasca la garganta y puede aumentar la irritación y la tos.
- **Lávese a menudo las manos y utilice pañuelos de un solo uso** para evitar contagiar a los demás. **Ventile** diariamente la casa.
- **Abríguese**, el frío y el viento facilitan los resfriados.
- Los **antibióticos no curan el resfriado**, no son eficaces para tratar los virus. No se ha demostrado que la vitamina C o plantas como la equinácea prevengan esta enfermedad. **No hay vacunas para el resfriado**, la vacuna de la gripe previene la gripe, pero no el resfriado. Hay más de 200 virus distintos que causan catarros.
- Si tiene asma debe utilizar inhaladores. No tome aspirina, ni caramelos de eucalipto.

¿Qué puede hacer?

- Para el dolor de cabeza o la fiebre puede tomar **paracetamol**. La dosis para los adultos es de 500-650 mg cada 4-6 horas y la de los niños 15 mg por kilo de peso (equivale 0,15 ml por kilo, de la presentación en gotas). La aspirina también reduce la fiebre y alivia el dolor de cabeza, pero tiene más efectos secundarios (dolor de estómago, aumento de la presión arterial, etc.). **No es recomendable dar aspirina a niños con fiebre**.
- **Descanse y cuídese** (evite el frío, ir en moto, salir de noche).
- **No fume**. Éste es un gran momento para dejar de fumar.
- **Beba a menudo agua e infusiones** (alivian el dolor de garganta y la tos seca). No beba alcohol.
- **Haga vahos con vapor de agua**. Ayudan a reblandecer los mocos.
- Póngase a menudo **suero fisiológico o agua con sal en la nariz**. Se prepara 1 l de agua y una cucharadita de sal y se administra por la nariz con una jeringa o aspirando con cuidado.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sufre alguna enfermedad bronquial (asma, bronquitis crónica, etc.).
- Si tiene algún síntoma diferente a los descritos.
- Si el resfriado dura más de 10 días o la fiebre es muy alta.

