



RESFRIADO

Consejos para pacientes

Información a pacientes

El **resfriado** es una enfermedad causada por virus, por lo que no debe tratarse con antibióticos. De hecho, los antibióticos solo deben tomarse si el médico los receta.

Aunque no exista una vacuna ni un tratamiento curativo para el resfriado, suele ser una enfermedad leve que se cura por sí sola al cabo de entre tres y siete días. La mayoría de los tratamientos están destinados a aliviar los síntomas del resfriado, pero no lo acortan ni lo curan.

Por otra parte, las medidas higiénicas para disminuir la diseminación del virus resultan importantes para reducir el número de contagios.



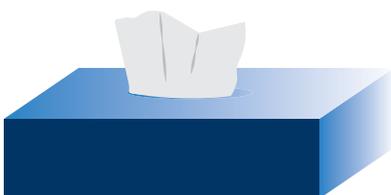
¿Qué es el resfriado?

El resfriado común es una infección leve de las vías respiratorias (nariz, faringe y cuerdas vocales) causada por virus. Existe una gran cantidad de virus que pueden producirlo, siendo los más frecuentes los **rinovirus**.

Se contagia principalmente por contacto directo con una persona infectada: las personas resfriadas **suelen transportar el virus en sus manos** (los virus pueden permanecer en ellas al menos dos horas), por lo que si dan la mano a otra persona y esta última se toca la nariz, ojos o boca, se puede infectar.

También es posible contagiarse al entrar en contacto con virus depositados en superficies (encimeras, pomos de las puertas, etc.) o mediante la inhalación de partículas virales expulsadas a través de la respiración, tos o estornudos de una persona resfriada.

El resfriado produce mocos, taponamiento nasal, dolor de cabeza, de garganta, lagrimeo, tos y malestar. La fiebre es frecuente en niños, pero rara en adultos. El resfriado **se cura por sí solo** en unos días.



Es importante diferenciar el resfriado de la **gripe**, causada también por virus, pero que produce fiebre alta, dolores musculares y articulares importantes y dura más tiempo.

Asimismo, hay que distinguirlo de la **alergia**, que tiene un componente estacional y se asocia a la presencia de alérgenos (sustancias que producen una reacción alérgica en personas susceptibles a ellas).

¿Cómo se puede prevenir el resfriado?

No existe vacuna para el resfriado. La vacuna de la gripe únicamente es eficaz para prevenir la gripe, pero no previene el resfriado, ya que la gripe es causada por un tipo de virus diferente de los que causan el resfriado.

No existen tratamientos preventivos claramente establecidos para evitar el res-

friado. Ingerir alimentos ricos en vitamina C o productos a base de plantas medicinales como la equinácea son recomendaciones tradicionales, si bien los estudios realizados no han podido confirmar su eficacia.

Las medidas más eficaces son las encaminadas a reducir la diseminación del

virus, esto es, lavado de manos frecuente, evitar el contacto físico mientras se está enfermo, asegurarse de desechar correctamente los pañuelos usados, ventilar las estancias, cubrirse la boca y la nariz con la parte interna del codo cuando se tose o se estornuda, etc.



La Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria ofrece una hoja con **consejos para prevenir, tratar y diferenciar la gripe del resfriado**. Puedes consultarla con el móvil a través de este código QR.

¿Cómo puedo tratar el resfriado?



Debido a la gran cantidad de virus diferentes que pueden producir un resfriado, no existe un medicamento que lo cure. Sin embargo, ciertas medidas higiénico-dietéticas y fármacos pueden aliviar los síntomas:

- Evitar la deshidratación: evitar el alcohol, el café y los refrescos con cafeína.
- Descansar y cuidarse, durmiendo más y evitando el frío.
- Chupar caramelos sin azúcar puede aliviar el dolor de garganta o la picazón temporalmente.
- Realizar irrigaciones nasales con solución salina ayuda a reducir el taponamiento y el goteo nasal.

- En caso de tos seca, sobre todo durante la noche, es recomendable beber líquido, humidificar el ambiente, chupar caramelos o tomar miel (excepto los diabéticos y los niños pequeños).
- No fumar.
- Existen medicamentos para reducir el malestar general, el dolor de garganta y de cabeza, la tos y el goteo y taponamiento nasal. El médico o el farmacéutico pueden aconsejar un tratamiento adaptado a las necesidades de cada persona. Cabe recordar que **el resfriado no se trata con antibióticos**.

En general, si se padece alguna enfermedad pulmonar, si se tiene fiebre y esta dura más de 4 días o si no se presenta mejoría después de 10 días o incluso han empeorado los síntomas, hay que acudir al médico para que este evalúe al paciente y le prescriba medicamentos adecuados a sus circunstancias.

Si una persona asmática se resfría, debe utilizar los inhaladores y no tomar aspirina ni productos que contengan eucalipto.

Referencias

Alonso L, Ballvé JL, Peguero E, Llor JL. El resfriado común [Internet]. Barcelona (España): Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària; 2019 [citado 30 abr 2020]. Disponible en: http://gestor.camfic.cat/uploads/ITEM_12451_FULL_2650.pdf

SemFYC: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria [Internet]. Resfriado común [Internet]. Barcelona (España): SemFYC; [actualizado 2013; citado 30 abr 2020]. 1 p. Disponible en: https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/07/02_01.pdf

Sexton DJ, McClain MT. Patient education: The common cold in adults (Beyond the Basics). [actualizado 14 oct 2019; citado 30 abr 2020]. En: UpToDate [Internet]. Waltham (Massachusetts, EE. UU.): UpToDate, Inc. c2020. 9 páginas. Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-adults-beyond-the-basics>