

## QUÉ SE DEBE HACER EN CASO DE ESTAR RESFRIADO

### ¿Qué es?

El resfriado común o catarro es una infección del tracto respiratorio alto, producida por más de 100 virus.

El rinovirus es el virus más común y el más contagioso.

Se calcula que en nuestro país se producen alrededor de cien millones de episodios al año durante los meses de otoño e invierno.

En la mayoría de los casos estos procesos tienden a la resolución espontánea.

### Síntomas

Los síntomas del resfriado común son generalmente los siguientes: cansancio, estornudos, tos, dolores musculares, ronquera o dolor de garganta, ojos llorosos, dolor de cabeza, congestión y goteo nasal, y fiebre (generalmente leve, pero puede llegar a los 38,8 °C).

Suelen durar entre 7 y 10 días.



### ¿Cómo se puede prevenir?

Los rinovirus se propagan a través del aire por las pequeñas gotas expelidas en un estornudo o la tos. Sobre todo nos infectan al tocarnos la nariz, los ojos o la boca después del contacto con una persona acatarrada.

Nos puede ayudar a prevenirlos:

- Lavarnos las manos, especialmente si nosotros o nuestros hijos están resfriados, y después de usarlas para parar un estornudo o la tos.
- Evitar el contacto directo con una persona acatarrada.
- Utilizar pañuelos de papel al toser y tirarlos después.

### Cómo puede sentirse mejor

- Descansando, quedándose en casa si tiene fiebre.
- Si es fumador, dejando de fumar.
- Tomando líquidos en abundancia: agua, zumos de fruta, sopas...
- No bebiendo alcohol.
- Algunas medicinas pueden ayudarle:
  - Reducen la congestión nasal: Efedrina, Pseudoefedrina, Anticolinérgicos inhalados
  - Combaten la tos: Dextrometorfano, Codeína
  - Bajam la fiebre y alivian el dolor muscular: Paracetamol, Aspirina, Ibuprofeno
  - La vitamina C reduce la duración de los episodios y la intensidad de los síntomas.

### ¿Qué hay de cierto sobre...?

- Los antibióticos: curan las infecciones producidas por bacterias, pero no curan las infecciones víricas. Si se automedica con antibióticos innecesariamente las bacterias pueden desarrollar resistencias a éstos.
- La vacuna de la gripe: el virus que produce la gripe y el del resfriado común son diferentes, por lo tanto, la vacuna de la gripe no previene los resfriados. Aunque si es efectiva para proteger de la gripe a personas de riesgo.

## ¿Cuándo debe consultar con su médico?

- Si padece alguna enfermedad respiratoria crónica (como bronquitis crónica, enfisema o asma) y tiene fiebre alta (> 38,5 °C) o bien expectoración purulenta.
- En caso contrario debería consultar con su médico si:
  - la fiebre es alta y prolongada más de tres días
  - inicia expectoración purulenta (verdosa)
- presenta dificultad para respirar
  - siente dolor u opresión en el pecho
  - tiene confusión o desorientación
  - tiene vómitos intensos o persistentes
  - siente dolor intenso en la cara o en la frente
  - tiene ronquera o dolor de garganta que no cede

## ¿Qué se está investigando?

El Grupo Clínic participa en un proyecto de la Unión Europea denominado GRACE, que estudia cómo se atienden los procesos de tos en nuestro continente. Persigue la buena utilización de los antibióticos en los procesos respiratorios.

[www.grace-lrti.org](http://www.grace-lrti.org)

SÍNTOMAS	TRATAMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cansancio</li> <li>■ Fiebre</li> <li>■ Dolores musculares y de cabeza</li> <li>■ Ronquera y dolor de garganta</li> </ul>	Paracetamol, aspirina, ibuprofeno
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tos</li> </ul>	Dextrometorfano, codeína
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Congestión y goteo nasal</li> <li>■ Ojos llorosos</li> <li>■ Estornudos</li> </ul>	Efedrina, pseudoefedrina, anticolinérgicos inhalados

## Bibliografía

1. Melvin R. Pratter. *Cough and the Common Cold*. Chest Jan 2006; 129:725-745.
2. Remco P. Rietveld, Patrick J. E. Bindels and Gerben ter Riet. *Antibiotics for upper respiratory tract infections and conjunctivitis in primary care*. BMJ 2006; 333: 311-312.
3. Sherif B. Mossad. *Fortnightly review: Treatment of the common cold*. BMJ 2006; 317: 33-36.
4. M. Woodhead, F. Blasi, S. Ewing, G. Huchon, M. Leven, A. Ortqvist, T. Schaberg, A. Torres, G. van der Heijden, T. J. M. Verheij. *Guidelines for the management of adult lower respiratory tract infections*. Eur Respir J 2005; 26: 1138-1180.

Creado por A. Torres, E. Sánchez 27-11-2006  
Última actualización de esta sección 08-01-2007

Esta Web contiene información básica sobre distintos aspectos de la salud elaborada por profesionales especializados en las distintas materias que trata. Ofrece también recomendaciones y guías genéricas para el tratamiento de determinadas enfermedades.

En ningún caso puede ni pretende sustituir la atención particularizada de los equipos de salud.