

SANTA MARTHA MEDICAL CLINIC

EDGARD ALFONSO ARCIA-BRAVO

677 Richmond St. Suite # 1
London, Ontario N6A5M1
519-850-3335

Resfriado común

¿Qué es el resfriado común?

El resfriado común es una infección de la cabeza y del pecho causada por un virus. Es un tipo de infección de las vías respiratorias superiores (URI, por sus siglas en inglés). Puede afectarle la nariz, la garganta, los senos nasales y los oídos. Un resfriado también puede afectarle el tubo que conecta el oído medio con la garganta y la tráquea, las cuerdas vocales y las vías respiratorias.

¿Cómo ocurre?

Los resfriados pueden ser causados por más de 200 virus distintos. La infección se contagia cuando los virus se transmiten de una persona a otra al estornudar, toser o por contacto personal. También se puede infectar al tocar objetos que fueron tocados por una persona resfriada.

Es más probable que se resfríe si:

- Tiene estrés físico o emocional.
- Está cansado.
- No come la cantidad suficiente de alimentos saludables.
- Es fumador.
- Vive o trabaja en lugares hacinados.

La gente en general tiene menos resfriados a medida que envejece porque se hacen inmunes a algunos de los virus que los causan.

¿Cuáles son los síntomas?

En general comenzará a sentir los síntomas del resfriado 1 a 3 días después de haberse puesto en contacto con el virus. Los síntomas pueden ser los siguientes:

- dolor de garganta o garganta irritada
- estornudos, corredera de nariz o nariz tapada
- tos
- ojos lagrimosos
- congestión del oído
- fiebre leve (99 a 100°F, ó 37.2 a 37.8°C)
- cansancio
- dolor de cabeza
- pérdida del apetito.

¿Cómo se diagnostica?

Los resfriados se diagnostican en general por sus síntomas. Es posible que su profesional médico lo tenga que examinar para eliminar la posibilidad de otras infecciones serias, como estreptococos en la garganta y sinusitis.

Un resfriado no es lo mismo que la influenza (gripe), si bien ambas son causadas por un virus. La influenza en general se desarrolla más rápidamente que un resfriado. La influenza causa fiebre y dolores musculares a las pocas horas, a veces sólo 1 ó 2 horas después de contagiarse. Los síntomas del resfriado van apareciendo más lentamente y en general son más suaves.

¿Cómo se trata?

No hay medicamentos que puedan curar el resfriado común. Puede tratar los síntomas con medicamentos de venta libre como aspirina, acetaminofeno (acetaminophen), ibuprofeno (ibuprofen), gotas o aerosoles nasales, jarabes y caramelos para la tos, pastillas para la garganta y descongestionantes. Si ya está tomando otros medicamentos, consulte con su profesional médico antes de tomar cualquiera de estos medicamentos.

¿Cuánto duran los efectos?

Los resfriados en general duran entre 1 y 2 semanas. A veces después de un resfriado puede tener una infección bacteriana, como una infección de oído o de los senos nasales.

¿Cómo puedo cuidarme?

- Descanse bastante.
- Tome muchos líquidos, como agua, jugo de fruta, té y refrescos.
- Use un humidificador para aumentar la humedad de aire, sobre todo en su dormitorio.
- Póngase gotas en la nariz para aliviar la congestión nasal. Puede comprar las gotas o hacerlas usted mismo. Para fabricar una solución de gotas para la nariz, agregue una cucharadita de sal a un cuarto de galón de agua.

Póngase en contacto con su profesional médico si le aparece cualquiera de estos síntomas:

- dolor de oído que va empeorando
- problemas para respirar
- glándulas hinchadas y sensibles en el cuello
- dolor de pecho
- sarpullidos en la piel
- dolor de garganta que va empeorando
- manchas blancas o amarillas en las amígdalas o en la garganta
- tos que va empeorando o que causa dolor
- fiebre de 102°F (38.9°C) o mayor durante más de 2 días
- escalofríos
- dolor de cabeza que dura varios días
- confusión
- labios, piel o uñas azuladas o grises.

¿Qué se puede hacer para prevenir el contagio de los resfriados?

Las siguientes sugerencias pueden ayudar a prevenir la transmisión de los resfriados a otras personas.

- Aléjese de los demás y use pañuelos al toser o estornudar.
- Lávese las manos después de toser, estornudar o soplarse la nariz.
- Lávese las manos con frecuencia, sobre todo antes de tocar alimentos, platos, vasos, cubiertos o servilletas.
- Use vasos de papel y toallas de papel en el baño.
- Nunca toque los teléfonos públicos ni bebederos con la nariz ni con la boca.
- No comparta los alimentos ni cubiertos con los demás.
- Evite el contacto cercano con los demás durante los primeros 2 a 4 días.

Para reducir el riesgo de contagiarse un resfriado:

- Evite el contacto cercano con personas que estén resfriadas.
- Mantenga las manos alejadas de la nariz y la boca.
- Lávese las manos con frecuencia, sobre todo después de haber estado en contacto con una persona resfriada.
- Coma alimentos saludables, sobre todo frutas con vitamina C, como naranjas.
- Descanse bastante.
- No fume.

Published by McKesson Provider Technologies.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Desarrollado por McKesson Provider Technologies.

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

Special Instructions:

Copyright © Clinical Reference Systems 2006
Adult Health Advisor

Copyright © 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

www.mdconsult.com