

Resfriado común

El resfriado es una enfermedad leve causada por virus. El contagio se produce mediante secreciones que llegan a otras personas por el aire, al toser o estornudar, o por contacto entre las manos y la nariz. El resfriado tapona la nariz, produce mocos nasales, estornudos, dolor de garganta, tos, ojos llorosos y malestar. Aunque la fiebre es frecuente en niños y niñas, es rara en las personas adultas. El resfriado se cura sin tratamiento y en pocos días.

Suele empezar por la nariz y la garganta. En ocasiones desciende hasta los bronquios.

Los niños pequeños sufren unos seis resfriados anuales y las personas adultas de uno a tres.

¿Cómo podemos evitar el resfriado?

Buenas medidas de prevención: duerma bien y las horas necesarias, controle el estrés, coma de manera equilibrada y deje de fumar.

Las personas resfriadas deben lavarse a menudo las manos con agua y jabón y deben utilizar pañuelos de un solo uso. Su entorno también deben lavarse las manos bien y con regularidad.

No hay ninguna vacuna para el resfriado.

¿Cómo se trata el resfriado?

- **Descanse** y cuídese adecuadamente: duerma más y evite el frío.
- Si no es alérgico, el **paracetamol** puede ser útil para el dolor de cabeza y para la fiebre.
- Los antibióticos no curan el resfriado.
- Si fuma, **deje de fumar** durante unos días... y aproveche la oportunidad para dejar de fumar definitivamente.
- Beba **agua e infusiones** a menudo.
- Para limpiar las secreciones de la **nariz** y de la garganta es adecuado lavarse con agua con un poco de sal.

- La **tos** es un buen mecanismo para expulsar los mocos, pero, si la tos es seca, irrita más la garganta e incrementa la tos. Si su tos es seca y molesta durante la noche, beba líquido, humidifique el ambiente, chupe caramelos o tome miel (no en el caso de personas diabéticas y niños pequeños).

- Para respirar mejor durante la noche y no sufrir tanta sequedad y tos, ponga en la mesita de noche un trozo de **cebolla** cruda.

¿Cuándo hay que consultar con el médico?

Consulte con el médico si padece alguna enfermedad bronquial, si la fiebre dura más de 4 días, si los síntomas no mejoran en 10 días o si tiene algún síntoma que no hemos mencionado en esta hoja.

Puede consultar por teléfono al 061 (Sanitat Respon) o en su centro de atención primaria.

Para las personas con asma: Si está resfriado, utilice los inhaladores y no tome ni aspirina ni nada que contenga eucalipto.

