

Resfriado

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 el contacto entre las manos y la nariz.

¿Qué molestias causa?

Tapa la nariz, produce mocos nasales, estornudos, dolor de garganta, tos, ojos llorosos y malestar. En los niños también es frecuente la fiebre, pero es rara en las personas adultas. El resfriado acostumbra a comenzar por la nariz y la garganta. Los niños pequeños sufren unos seis resfriados anuales y los adultos de uno a tres.

¿Cómo podemos evitarlo?

Buenas medidas de protección: Dormid bien y el tiempo necesario, controlad el estrés, comed de forma equilibrada y dejad de fumar. Las personas con resfriado deben lavarse a menudo las manos con agua y jabón. Las personas de su entorno también deben lavarse bien las manos y con regularidad. No hay vacunas para el resfriado.

¿Cómo podemos tratarlo?

- Descansad y cuidaos con sensatez (dormid más y evitad el frío).
- Si no sois alérgicos, el paracetamol es útil para el dolor de cabeza y la fiebre.
- Los antibióticos no curan el resfriado.
- Si fumáis, es conveniente estar unos días sin hacerlo... y podéis aprovechar para dejar de fumar definitivamente.

- La tos es un buen mecanismo para expulsar los mocos, pero, si es seca, irrita más la garganta y produce más tos. Bebed líquidos, humidificad el ambiente, chupad caramelos (pero no los niños pequeños).
- Para respirar mejor durante la noche y no sufrir tanta sequedad y tos, poned un trozo de cebolla cruda en la mesita de noche.

¿Cuándo hay que consultar al médico?

Debéis consultar al médico si padecéis alguna enfermedad bronquial, si la fiebre dura más de 4 días, si los síntomas no mejoran en 10 días o si tenéis algún síntoma que no hemos mencionado en esta hoja. Podéis consultar por teléfono al 061 (Sanidad Responde) o en vuestro centro de atención primaria. Para las personas con asma: Si estáis resfriados, debéis utilizar los inhaladores y no debéis tomar ni aspirina ni nada que contenga eucalipto.

