

EL RESFRIADO o catarro común es la enfermedad leve más extendida en el mundo, dado que se estima que una persona sana puede padecer entre dos y tres resfriados de media al año. Muchos de estos casos se producen en esta época del año, en otoño, cuando el frío y la humedad favorecen la supervivencia de los virus y las condiciones meteorológicas incitan a las personas a permanecer bajo techo, lo que aumenta el riesgo de contagio.

El resfriado es una infección aguda del tracto respiratorio, generalmente de origen viral, que no produce fiebre alta y que cursa con inflamación de nariz, senos, laringe, tráquea y bronquios. Con frecuencia, se inicia con dolor de garganta y llega acompañado de malestar general, cefalea, tos, congestión nasal, secreciones y fiebre leve. Estos síntomas se desarrollan de manera progresiva y suelen durar una semana, aunque la tos puede persistir por más tiempo.

Si bien se trata de una patología que afecta a personas de todas las edades, existen factores de riesgo para contraer un resfriado, como pueden ser el estrés psicológico, las alteraciones del sueño y el descanso, la malnutrición, el hábito tabáquico, las inmunodeficiencias congénitas, la presencia de enfermedades crónicas, y en el caso de los niños, la exposición a los virus en las escuelas infantiles o guarderías. Puesto que se trata de una enfermedad viral, también aumentan las probabilidades de cogerse un catarro si se está en contacto con una persona resfriada. Cuando ésta tose, estornuda o exhala, puede transmitir los virus, que además están presentes en objetos contaminados con secreciones como pañuelos, toallas, vasos o cubiertos compartidos.

Higiene para prevenir el contagio

Existen más de doscientos tipos de virus distintos que pueden causar esta patología. Por este motivo, la única forma eficaz de evitar los contagios es prevenir, en la medida de lo posible, la transmisión de los virus entre personas. Se deben tomar una serie de medidas de higienes básicas como cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando se tose o se estornuda, lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, para no empujar los microbios dentro del organismo. También se deben ventilar con frecuencia las estancias de la casa para evitar las concentraciones de virus.

Así mismo, resulta muy importante no confundir el resfriado con la gripe, pues, aunque su sintomatología inicial es similar, ésta última puede presentar

El resfriado está de vuelta

Cada persona puede padecer entre dos y tres de media al año y el riesgo de contagio aumenta en otoño



La aparición brusca de fiebre puede ayudar a identificar una gripe frente a un resfriado.

complicaciones, además de requerir un tratamiento farmacológico distinto. Los principales síntomas que pueden ayudarnos a identificar la gripe son la aparición brusca de fiebre alta, entre 38°C y 40°C, el dolor muscular, sobre todo en piernas y espalda; el dolor de cabeza; y el cansancio, debilidad y malestar general.

Consejos para aliviar los síntomas del resfriado

La enfermedad desaparecerá pasados unos días, aunque si pueden seguirse una serie de consejos que aliviarán sus síntomas y harán más llevadera la convalecencia.

- Consultar al farmacéutico y evitar la automedicación: Existen fármacos como anti-gripales, descongestivos, o analgésicos, que pueden ayu-

darnos a aliviar los síntomas del catarro. No obstante, siempre deberemos consultar al farmacéutico, quien, como profesional de la salud, sabrá aconsejarnos acerca de cómo usar los tratamientos a nuestro alcance. No conviene automedicarse.

Se aconseja consultar a un farmacéutico y evitar automedicarse, además de hacer reposo, beber mucho líquido y comer frutas y verduras

- Cuidado con los antibióticos: Es muy importante que no se tomen antibióticos por cuenta propia: además de que no son efectivos contra el catarro, ya que este está causado por virus y no por bacterias, el hecho de utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede hacer que nuestro organismo se haga resistente a ellos.

- Hacer el mayor reposo posible: Durmiendo al menos 7 horas diarias, especialmente si se presenta fiebre. De esta forma, permitiremos a nuestro organismo recuperar fuerzas.

- Mantener el ambiente cálido y sin excesiva humedad: Para evitar que se agraven los síntomas, puesto que los virus responsables del catarro prefieren el frío. También es recomendable evitar los cambios bruscos de temperatura.

- Lavarse las manos con frecuencia: Debemos hacerlo habitualmente con agua y jabón durante al menos quince segundos y prestando especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas. Durante y después del contacto con una persona que tiene un resfriado, la frecuencia del lavado deberá ser mayor.

- Alimentarse adecuadamente: Se recomienda una dieta abundante en frutas y verduras, ya que son fuentes de vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a desarrollar sus propias defensas.

- Beber gran cantidad de líquidos: Puesto que ayudan a eliminar la mucosidad, previenen la deshidratación y alivian el dolor de garganta. Podemos recurrir a zumos, agua, sopas no demasiado calientes... Sin embargo, hay que evitar las bebidas alcohólicas, que pueden interferir con la medicación.

- Dejar de fumar y evitar los ambientes con humo: Ya que irritan todavía más nuestra garganta y mucosas.

- Realizar aspiraciones de agua con sal o vahos de eucalipto: En los casos en los que suframos también congestión nasal, podemos limpiarnos la nariz con agua con sal para facilitar la salida de la mucosidad, o realizar vahos, que tienen acción expectorante y nos ayudarán a eliminar las flemas. En el caso de niños pequeños, se recomienda el lavado nasal con suero fisiológico quince minutos antes de las comidas y antes de acostarlos, para que descansen correctamente.

- Hacer gárgaras con agua caliente con limón y miel: Su acción ayuda a calmar el dolor de garganta. A pesar de la creencia popular, es preferible emplear agua a leche con miel, ya que los lácteos pueden aumentar la mucosidad.

Si incluso teniendo en cuenta estos consejos, en el transcurso de dos semanas no hemos notado una mejoría, es conveniente acudir al médico de cabecera para descartar posibles complicaciones. ●

Borja Mur Junquera
Vocal Oficina de Farmacia
Única en su localidad

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

