

El resfriado común

El **resfriado** es una enfermedad leve causada por virus. Produce mocos y nariz tapada, estornudos, dolor de garganta, lagrimeo, tos y dolor de cabeza. Suele empezar por la nariz y garganta y en ocasiones baja a los bronquios. A los pocos días se cura sin necesidad de tratamiento. Es normal tener entre 2 y 5 resfriados al año. Los niños pequeños tienen más.

Si vivimos más descansados y no fumamos y controlamos las preocupaciones podemos tener menos resfriados. A algunas personas les va bien la vitamina C o la echinacea. No hay vacunas para el resfriado.

¿Cómo podemos tratarlo?

- **Descanse** y cuídese con sentido común (duerma más, cuide su alimentación, evite el frío).
- Para el dolor de cabeza o la fiebre es útil, si no es alérgico, el paracetamol. **Los antibióticos no curan el resfriado.**
- Si fuma es conveniente estar unos días sin hacerlo, y puede aprovechar para **dejar de fumar definitivamente.**
- **Beba a menudo agua e infusiones.** Realice vapores de agua para ablandar los mocos.
- Para la irritación de la garganta van bien los **caramelos sin azúcar.**
- **Evite toser y carraspear** si no es para sacar mocos. Al toser se rasca la garganta y aumenta la irritación y la tos.

- Para respirar mejor por la noche y no tener tanta sequedad y tos, **ponga un trozo de cebolla cruda en la mesilla de noche.**



- Para disminuir los contagios, **lávase las manos a menudo y utilice pañuelos de un solo uso.**

¿Cuándo consultar al médico?

Si sufre alguna enfermedad bronquial o la fiebre dura más de 4 días o tiene algún síntoma diferente de los descritos.

Puede hacer consultas a través del teléfono 112 o llamando a su Centro de Atención Primaria.

Las personas con asma:

Si están resfriados deben usar los inhaladores y no tomar aspirina ni nada que lleve eucalipto.

