



RESFRIADO Y GRIPA

¿Qué son el resfriado y la gripa?

El resfriado común es una infección viral del sistema respiratorio, el cual incluye la garganta, la nariz, las vías respiratorias y los pulmones (1).

¿Cuál es la causa de los resfriados y de la gripa?

Los virus provocan resfriados y gripa. Hay más de 200 virus distintos que pueden provocar resfriados, sin embargo no hay tantos virus que provoquen gripa. En la actualidad existe una vacuna en inyección disponible para la gripa, pero no se dispone de una para los resfriados (1).

¿Cómo puedo determinar si tengo resfriados o gripa?

A pesar de que el resfriado y la gripa tienen muchos síntomas similares, son 2 afecciones distintas.

Los síntomas de un **resfriado** se desarrollan en forma lenta y pueden incluir:

- Fiebre de hasta 39 °C.
- Goteo o congestión nasal (a menudo con secreciones de color verde o amarillo).
- Dolor de garganta.
- Tos.
- Estornudos.
- Fatiga.
- Dolores musculares.
- Dolor de cabeza.
- Lagrimeo en los ojos.
- Los síntomas del resfriado generalmente son más leves que los síntomas de la gripe.

Por lo general, los síntomas de la **gripa** aparecen en forma repentina y pueden incluir:

- Fiebre superior a 39 °C.
- Congestión nasal.
- Náuseas.
- Escalofríos y sudoración.
- Fatiga.
- Dolores musculares, en especial, en la espalda, los brazos y las piernas.
- Tos.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida del apetito (1).





¿Cuál es el tratamiento del resfriado y la gripa?

La mayoría de los resfriados y gripas desaparecen en una semana. Algunas medidas que usted puede tomar para cuidarse con un resfriado incluyen:

- Descansar y beber líquidos en abundancia.
- Los medicamentos para los resfriados y la tos de venta libre pueden ayudar a aliviar los síntomas en adultos y niños mayores. No hacen desaparecer el resfriado con más rapidez, pero pueden ayudarle a sentirse mejor.
- Los medicamentos para los resfriados y la tos de venta libre no se recomiendan para niños menores de 4 años de edad.
- Los antibióticos no se requieren para tratar un resfriado o gripa.
- Se han probado muchos tratamientos alternativos para los resfriados, como la vitamina C, los suplementos de zinc y la equinácea. Hable con el médico antes de probar con cualquier tipo de planta medicinal o suplemento.
- Lave sus manos con frecuencia. Es la mejor manera de detener la propagación de microbios (2).



Medicamentos para el resfriado y la gripa

- El acetaminofén e ibuprofeno ayudan a disminuir la fiebre y aliviar los dolores musculares.
- No se debe dar aspirina (ácido acetil salicílico) a los niños ni a los adolescentes debido a que puede provocar el síndrome de Reye (una enfermedad grave).
- Verifique en la etiqueta la dosis adecuada.
- Acuda al médico si necesita tomar estos medicamentos más de 4 veces al día o por más de 2 o 3 días.
- Los antitusivos (que también se llaman antitusígenos) le indican al cerebro que deje de toser. No tome un antitusivo si está tosiendo con mucosidad. No se deben dar medicamentos para la tos a niños menores de 4 años.
- Los expectorantes ayudan a diluir la mucosidad para que pueda expulsarse con más facilidad al toser.
- Se pueden utilizar pastillas o aerosoles para el dolor de garganta.
- Los aerosoles nasales descongestivos encogen las fosas nasales y reducen la congestión. Los adultos solo deben utilizar estos medicamentos durante pocos días. El uso excesivo puede hacer que los síntomas empeoren cuando la persona deje de utilizar el aerosol nasal. Los niños no deben utilizar estos medicamentos.
- Muchos medicamentos para la tos y los resfriados que usted compra contienen más de un medicamento. Lea las etiquetas detenidamente para asegurarse de no tomar demasiada cantidad de algún medicamento.
- Si toma medicamentos recetados para otro problema de salud, pregúntele al médico qué medicamentos para el resfriado de venta libre son seguros para usted.
- Acuda al médico inmediatamente si tiene dificultad para respirar o si los síntomas empeoran o no mejoran después de 7 a 10 días (1,3).



Otras recomendaciones relacionadas con los medicamentos, el resfriado y gripa.

- Usted puede reducir el riesgo de contraer un resfriado o gripa lavándose las manos con frecuencia, lo cual detiene la propagación de los gérmenes. También es importante el uso del tapabocas.
- Comer saludable, hacer ejercicio y dormir suficiente también es importante para la prevención de las gripas y resfriados ya que ayudan a reforzar su sistema inmunológico.
- Cuando tosa y estornude cúbrase con la parte interna de su brazo (en lugar de cubrirse con la mano). Limpie con un desinfectante antibacterial las superficies comunes como la mesa, las cubiertas, los juguetes de su hijo, las manijas de las puertas y los baños. Esto puede ayudar a evitar que se esparzan los gérmenes.
- La mejor manera para evitar contagiarse de gripa por influenza (germen que produce un tipo de gripa) es ponerse la vacuna contra la influenza.
- Los medicamentos se deben almacenar en un lugar fresco, seguro, protegidos del calor, humedad y luz. Además se debe mantener los medicamentos alejados del alcance de los niños.
- También es importante que mantenga una lista con los medicamentos que toma habitualmente (1,3).

¿Cómo o dónde desechar los medicamentos vencidos o parcialmente consumidos?

Desechar en un punto azul ubicados en droguerías y almacenes de grandes superficies los medicamentos vencidos, deteriorados o que ya no se consumen, así como los envases y/o empaques de los mismos.

REFERENCIAS

1. FamilyDoctor.org. Resfriados y gripe [Internet]. [cited 2016 Oct 27]. Available from: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/colds-and-the-flu.html>
 2. Medline Plus. Resfriado común [Internet]. [cited 2016 Oct 27]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000678.htm>
 3. Fashner J, Ericson K, Werner S. Treatment of the common cold in children and adults. Am Fam Physician. 2012 Jul;86(2):153–9.
- Fotografía por kjpargeter / Freepik