

Recomendaciones Útiles: RESFRIADO COMÚN

¿QUÉ ES EL CATARRO O RESFRIADO COMÚN?

Es un proceso que se manifiesta con tos, congestión nasal, lagrimeo y mocos. Lo causa generalmente una infección vírica, que suele resolverse de manera natural, pasados 3-10 días, sin necesidad de tratamiento. Se debe evitar el uso de antibióticos para tratar los catarros, ya que no son eficaces para ello y su uso inadecuado favorece el desarrollo de gérmenes cada vez más resistentes.

Quizás el síntoma más molesto sea la tos, que en muchas ocasiones persiste durante más tiempo y puede acompañarse de expectoración (flemas) sin que ello signifique un empeoramiento. De hecho, la tos es uno de los mecanismos más importantes de defensa del organismo ya que facilita la eliminación de secreciones.

¿QUÉ CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- Para evitar contagios se deberán extremar las medidas de higiene evitando así que otros padezcan la enfermedad. Esta higiene es especialmente importante durante el tiempo en los que aparecen los síntomas.
 - ⊕ Lavarse las manos a menudo con agua y jabón para evitar la transmisión de los virus y siempre después de toser, estornudar y sonarse.
 - ⊕ Mantenerse a la mayor distancia posible (como mínimo 1 m) de las personas que presentan síntomas.
 - ⊕ Al toser o estornudar cubrirse bien la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
 - ⊕ Usar preferentemente pañuelos desechables para sonarse los mocos y tirarlo nada más usarlos.
- Es recomendable aumentar la ingesta de líquidos, para mantener una buena hidratación.
- Evitar fumar y exponerse a ambientes con humo
- Humedecer el ambiente seco de las habitaciones, causadas por las calefacciones, colocando recipientes con agua o humidificadores eléctricos.
- Los lavados nasales con agua salada o suero salino, suelen aliviar la congestión nasal.
- Para la tos seca con cosquilleo, son útiles las pastillas para la tos o caramelos duros.
- Si se es alérgico/a, evitar el contacto con los alérgenos (polen, animales, polvo...)



¿CUÁNDO CONSULTAR CON SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Si presenta fiebre, temperatura mayor de 38°C durante más de 3 días.
- ⚠ Si presenta dificultad para respirar, dolor en un costado, o dolor de oídos.
- ⚠ Si expulsa flemas con sangre o con moco verde o amarillento
- ⚠ Si la tos es muy persistente tanto que le impide ingerir alimentos de manera habitual y ha bajado de peso.
- ⚠ Si nota dolor de cabeza intenso.
- ⚠ Si nota empeoramiento de la tos pasados 10 días desde el inicio de los síntomas



INFORMACIÓN DE INTERÉS

Decálogo de la tos	Uso seguro paracetamol	Uso seguro ibuprofeno
		



- Podrás acceder a más información clara, independiente y útil sobre el uso seguro de medicamentos en el sitio web dirigido a la ciudadanía, i-botika.
- Accede al documento “ Decálogo de la fiebre ” el sitio web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

