

## Resfriado Común

LMCV - 06 - 2016

El resfriado común en la mayoría de los casos causa rinorrea o secreción nasal, congestión nasal y estornudo. Asimismo, es posible que se presente dolor de garganta, tos, dolor de cabeza u otros síntomas.

### Causas

Se denomina resfriado común por una buena razón. Hay más de mil millones de resfriados en los Estados Unidos al año. Probablemente usted y sus hijos tendrán más resfriados que cualquier otro tipo de enfermedad.

Los resfriados son la razón más común por la cual los niños faltan a la escuela y los padres a su trabajo. Los padres usualmente contraen resfriados de sus hijos.

Los niños pueden contraer muchos resfriados cada año. Por lo regular los adquieren de otros niños. Un resfriado se puede propagar rápidamente en escuelas o guarderías.





Los resfriados pueden ocurrir en cualquier momento del año, pero son más comunes en invierno o en temporadas de lluvias.

Un virus del resfriado se propaga a través de diminutas gotitas aéreas que se liberan cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz.

### Síntomas

Los síntomas del resfriado por lo regular comienzan aproximadamente de 2 a 3 días después de que usted entró en contacto con el virus, aunque podrían demorar hasta una semana. Los síntomas afectan principalmente la nariz.

Los síntomas más frecuentes del resfriado son:

-  Congestión nasal
-  Rinorrea
-  Carraspera
-  Estornudo

Los adultos y los niños mayores con resfriados generalmente tienen una fiebre baja o no tienen fiebre. Los niños pequeños a menudo tienen fiebre de alrededor de 37.7 a 38.8° C.

## Resfriado Común

LMCV - 06 - 2016

Según cuál sea el virus que causó el resfriado, usted también podrá tener:

- ✚ Tos
- ✚ Disminución del apetito
- ✚ Dolor de cabeza
- ✚ Dolores musculares
- ✚ Goteo retranasal
- ✚ Dolor de garganta

### Tratamiento

La mayoría de los resfriados desaparecen en unos pocos días. Algunas medidas que usted puede tomar para cuidarse con un resfriado incluyen:

Descansar mucho 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 deben utilizarse para tratar un resfriado común.

### Posibles complicaciones

Los resfriados son el desencadenante más común de sibilancias en niños con asma.

Un resfriado también puede llevar a:

- Bronquitis
- Infección del oído
- Neumonía
- Sinusitis

### **Cuándo contactar a un profesional médico**

- Se presenta dificultad respiratoria.
- Los síntomas empeoran o no mejoran después de 7 a 10 días.

### **Prevención**

Para ayudar a reducir las probabilidades de resultar enfermo:

Lávese siempre las manos. Los niños y adultos deben lavarse las manos después de sonarse la nariz, después de cambiar pañales o ir al baño y antes de comer y preparar alimentos.

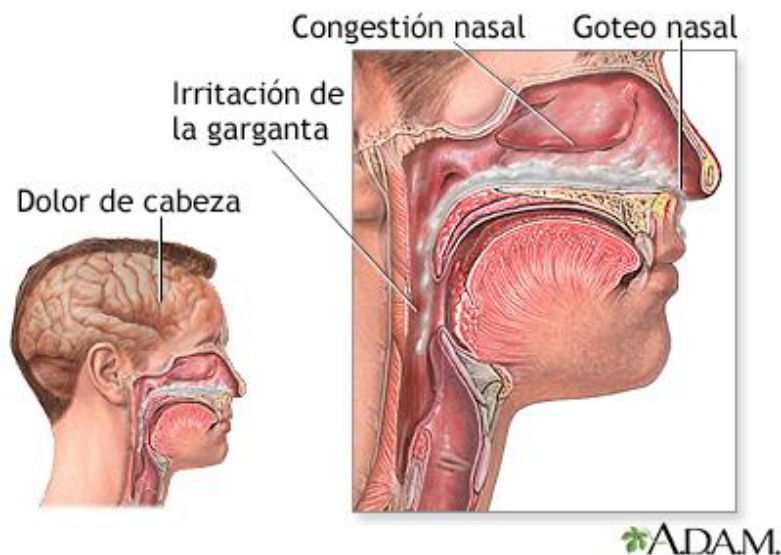
Desinfecte el ambiente. Limpie las superficies de contacto común (como manijas de los lavamanos, pestillos de las puertas y esteras para dormir) con un desinfectante aprobado.

Escoja clases de guarderías más pequeñas para sus hijos.

Use desinfectantes de manos instantáneos para detener la propagación de microbios.

Utilice toallas de papel en lugar de compartir toallas de tela.

### Síntomas de un resfriado:



**Fuente:**

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000678.htm>