

¿Qué es el resfriado común?

- El resfriado común también se conoce como infección viral aguda de las vías respiratorias superiores.
- Los virus ocasionan resfriados pero las bacterias no.
- Los resfriados pueden hacerle sentir mal de varias formas. Pueden ocasionar lagrimeo en los ojos, congestión o goteo nasal, estornudos, irritación o dolor de garganta, fiebre, dolor muscular y tos. También pueden hacer que se sienta muy cansado (o fatigado).
- Los virus de los resfriados se transmiten de tres formas: por el aire, mediante el contacto con personas que tienen un resfriado y con superficies que han sido tocadas por alguien con un resfriado.
- Después de haber contraído un virus de resfriado, generalmente pueden pasar hasta 3 días antes de empezar a sentirse enfermo.
- Puede evitar transmitir resfriados si:
 - Se lava las manos con frecuencia
 - Evita estar en contacto cercano con personas enfermas
 - Cubre su tos o estornudo con un pañuelo de papel o con el codo
 - Usa una mascarilla si está enfermo y cerca de otras personas



¿Qué debo hacer para mejorarme?

- No se pueden tratar los virus del resfriado directamente, pero se pueden tratar los síntomas. Pregúntele al personal de atención médica qué debe hacer. Es posible que le recomienden:
 - Para aliviar el dolor de garganta: hacer gárgaras con agua, usar pastillas para la tos o ingerir miel (no debe dar miel a niños menores de 1 año).
 - Descansar mucho, tomar mucha agua u otros líquidos y no fumar.
- Los antibióticos no ayudan a curar los resfriados. Los antibióticos solamente matan bacterias y las bacterias no ocasionan los resfriados. Si usa antibióticos para tratar los virus, no se sentirá mejor y estos pueden hacer más daño que bien. Seguirá sintiéndose enfermo y el antibiótico puede provocarle salpullido en la piel, diarrea o una infección por candida.

¿Cuándo me sentiré mejor?

- La mayoría de los resfriados duran 1 o 2 semanas, pero algunas personas quedan con tos por más tiempo.
- Aunque es posible que no se sienta bien, el resfriado común casi nunca ocasiona una enfermedad grave.

Comuníquese con el personal de atención médica si:

- No mejora después de 10 días.
- Empieza a tener fiebre alta (más de 102° F), dificultad para respirar o tragar, falta de aliento, dolor en el pecho, sangre en el esputo, confusión, dolor de cabeza intenso, dolor intenso en la cara o frente, cansancio o fatiga intensa o salpullido.

El propósito de este documento es proporcionar información relacionada con la salud para que esté mejor informado. No sustituye la consulta de su médico y no debe basarse en este documento para el tratamiento de condiciones médicas específicas.