

Resfriados y la Tos en adultos:

manejo de las infecciones virales

La tos, la secreción (moqueo) y congestión nasal, así como otros síntomas de resfriado pueden hacerlo sentirse muy mal — sin embargo estos síntomas no suelen ser serios. **La mayoría son causados por virus y mejoran con tiempo y descanso.** Rara vez se necesitan antibióticos, y estos pueden provocar más daño que bien.

Este folleto responde a las preguntas frecuentes más comunes, le proporciona sugerencias para ayudar a aliviar los síntomas y le aconseja sobre cuándo debe llamar al médico.

¿Qué puedo hacer?

- **Obtenga más información** sobre sus síntomas, lo que usted puede hacer para sentirse mejor, y cuándo consultar a su médico. Este folleto puede ayudarle.
- **Si tiene una cita con el médico, haga preguntas:**
 - **Si su médico le indica que tomar un antibiótico no es necesario, no insista.** Pídale a su médico que le explique por qué los antibióticos no serán de ayuda y qué puede hacer en lugar de tomarlos. Puede consultar los consejos de la página 3.

- **Si su médico le receta antibióticos, pregúntele la razón.** ¿Qué tipo de infección bacteriana tratará?



¿Por qué el médico no me dio antibióticos?

- **Los antibióticos matan a las bacterias, no a los virus.** Los resfriados y la mayoría de los dolores de garganta y tos son causados por virus. Los antibióticos **NO** curan a los virus, y **NO** ayudan a alguien con una infección viral a sentirse mejor más rápidamente.
- **El uso de antibióticos cuando no son necesarios puede causar más daño que bien.**
 - Las bacterias comienzan a crear resistencia a los antibióticos. Esto se conoce como **resistencia a los antibióticos**, y constituye un grave problema a nivel mundial. Entre más antibióticos se utilicen, más resistentes se volverán las bacterias. Es posible que los antibióticos comunes no puedan combatir a estos gérmenes resistentes, y sean necesarios antibióticos más tóxicos y costosos. En ocasiones, las infecciones bacterianas resistentes necesitan ser atendidas en un hospital — incluso, pueden causar la muerte.
 - Al igual que con muchos medicamentos, usted podría presentar reacciones alérgicas o efectos secundarios inesperados.

Comprender sus síntomas

Cuando los virus infectan su sistema respiratorio (nariz, garganta y pecho), pueden provocar cualquiera o todos los siguientes síntomas de resfriado o gripe:

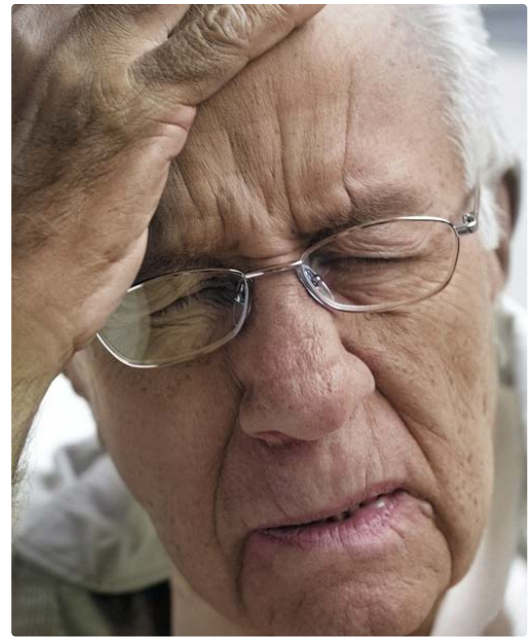
- secreción (moqueo)
- fiebre
- dolor de cabeza
- estornudos
- tos
- escalofríos
- dolor del cuerpo
- ojos llorosos
- dolor de garganta
- cansancio

Es normal que los síntomas de una infección viral persistan hasta por 14 días, y en ocasiones, incluso durante más tiempo. Para la mayoría de las personas, los peores síntomas desaparecen en aproximadamente 10 días, aunque la tos puede durar hasta tres semanas. Recuerde que los antibióticos no hacen que las enfermedades virales se curen más rápido. Por lo general, sólo necesitan seguir su propio curso, y lo mejor es esperar y observar. Siga los consejos en la página siguiente para el alivio de los síntomas, y consulte el listado en la página 4 para obtener consejos sobre cuándo llamar al médico.

¿Cuándo debe preocuparse por el dolor de garganta?

El dolor de garganta puede ser preocupante. Eso se debe a que existe una infección bacteriana de la garganta bastante común **“llamada faringitis”** por estreptococos. Si ésta no se trata con antibióticos, puede conducir a problemas más serios. ¿Cuándo se debe sospechar que se tiene una faringitis por estreptococos? Éstos son algunos indicativos:

- **PROBABLEMENTE SÍ se trate de faringitis por estreptococos:** dolor de garganta por sí mismo, o dolor de garganta con fiebre, dolor de cabeza, erupción en la piel con apariencia de quemadura solar o incluso vómito. Si usted piensa que sufre de faringitis por estreptococos, consulte al médico. La única manera de confirmarlo es mediante un análisis de laboratorio.
- **Probablemente NO se trate de faringitis por estreptococos:** dolor de garganta acompañado de tos o secreción (moqueo) o congestión nasal.



¿Es necesario tomar un antibiótico si se tiene mucosidad espesa y verdosa?

Cuando los gérmenes que causan los resfriados o la gripe infectan la nariz, ésta produce mucosidad para ayudar a eliminar estos gérmenes. Al principio, la mucosidad clara, pero a medida que las células inmunológicas del organismo combaten a los gérmenes, la mucosidad comienza a cambiar de color. Primero es blanca o amarillenta, y más adelante puede ser verdosa. Esto es normal, y no significa que usted necesite un antibiótico. Aún así, si no mejora después de unos 10 días — o si sus síntomas son graves — vea al médico. Es posible que usted haya desarrollado una infección de los senos paranasales y requiera de antibióticos.

¿Cuándo debe preocuparse por la tos?

La tos es molesta, pero la mayoría del tiempo no es grave. Incluso la **bronquitis**, (inflamación de las vías respiratorias mayores de los pulmones), por lo general es causada por un virus y sana por sí sola en unas tres semanas. Consulte la última página sobre cuándo llamar al médico.

¿Por qué no tomar un antibiótico para prevenir una infección bacteriana?

La mayoría de las infecciones virales **NO** ocasionan infecciones bacterianas. El uso de antibióticos para prevenir una infección bacteriana sólo contribuye a crear resistencia a los antibióticos. Es posible que ese mismo antibiótico le haga efecto la próxima vez que lo necesite, y si usted contrae una infección, podría ser mucho más grave y difícil de tratar. Lo mejor es esperar y tomar un antibiótico sólo si se confirma que se trata de una infección bacteriana.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Una infección viral por lo general sólo dura una o dos semanas. Pero cuando se siente muy mal, ¡puede parecer una eternidad! Estos son algunos consejos para ayudar a aliviar los síntomas y sanar más rápidamente:

- **Reposo.** Esta es una de las mejores cosas que puede hacer por usted. Quédese en casa y no vaya al trabajo si es posible. Incluso medio día de descanso adicional le ayudará.
- **Beba mucha agua y otros líquidos.** Beber agua adelgaza la mucosidad y ayuda a aliviar la tos, la congestión nasal y el dolor de garganta. Otros líquidos, incluso la leche, por lo general también son otra opción.
- **Enjuáguese los senos nasales con agua salada.** Consulte las indicaciones en la parte inferior de esta página.
- **Utilice un humidificador de vapor frío.** No permita que la habitación se humedezca demasiado, no debe haber humedad en las ventanas. Además, siga las indicaciones del producto para mantener limpio el humidificador.
- **Evite el humo de cigarrillos.** El humo de cigarrillos empeora los síntomas y retrasa la recuperación. No permita que nadie fume dentro de casa, y si usted fuma, evite hacerlo por algunos días, o fume afuera solamente. Consulte el reverso de la página para obtener recursos para ayudarle a dejar de fumar.
- **Use una almohada adicional.** Si la tos o la congestión nasal no le permiten dormir durante la noche, use una almohada adicional para levantar un poco la cabeza.

¿Qué ocurre con los medicamentos de venta libre?

Estos medicamentos no le ayudarán a recuperarse más rápidamente; sin embargo, a algunas personas les ayudan a aliviar los síntomas y a descansar más fácilmente. Éstas son algunas pautas generales:

- **Para el dolor o la fiebre:** tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil o Motrin). Muchos especialistas recomiendan que las personas con asma o con antecedentes familiares de asma eviten tomar ibuprofeno y naproxeno sódico (Aleve), ya que pueden agravar o estimular la aparición del asma. **NO** les dé aspirinas a niños ni adolescentes.
- **Para aliviar el dolor de garganta:** las pastillas o caramelos para la garganta pueden ayudar a aliviar la garganta. Puede intentar hacer gárgaras con agua salada. Use la solución salina se describe en el panel de abajo.
- **Para la congestión o secreción nasal:** los estudios demuestran que los descongestionantes disminuyen ligeramente la congestión nasal (nariz tapada) solamente en un 15% en adultos. A algunas personas les resultan útiles; sin embargo, otras consideran que los efectos secundarios son mayores que los beneficios. No se ha demostrado que los antihistamínicos alivien la secreción nasal.
- **Para la tos:** la tos puede ser un indicador de asma u otros problemas. Consulte al médico si tiene síntomas de tos similares a los descritos en la página 4. Intente tomar medicamentos para aliviar la tos, aunque los estudios demuestran que la mayoría no funcionan. Puede resultar útil aplicar Vicks VapoRub en su pecho.

Llame al médico si cualquier síntoma empeora o no disminuye en 10 días. Consulte la sección “Cuándo llamar al médico” en la página siguiente.

¡El agua salada al rescate!

Para ayudar a aliviar la nariz congestionada, intente enjuagarse los senos paranasales con agua salada una o dos veces al día. Esto puede parecer un poco caótico, pero es una de las mejores cosas que se pueden hacer para ayudar a solucionar un problema de sinusitis. Haga lo siguiente:

- 1 Prepare un enjuague de agua salada, mezclando una taza de agua destilada, hervida o filtrada con ½ cucharadita de sal. (También, puede comprar un enjuague a base de solución salina en la tienda.)
- 2 Vierta el enjuague de agua salada en una pera de goma o en una botella con atomizador.
- 3 Con la cabeza sobre el lavabo, inclínela hacia un lado.
- 4 Con la ayuda de la pera de goma, botella con gotero, inyecte un chorro de agua salada en la fosa nasal superior.
- 5 Permita el agua salada corra de la fosa nasal superior a la fosa nasal inferior. Un poco de agua puede salir de la fosa nasal inferior, y algo más puede pasarse por la parte posterior de la garganta. Esto está bien — el objetivo es enjuagar los senos paranasales lo mejor posible.
- 6 Repita los pasos 3 a 5 con la otra fosa nasal.



¿Cuándo debo llamar al médico?

La mayoría de los síntomas de los resfriados y de la gripe mejoran por sí solos con tiempo y reposo. Sin embargo, con algunos síntomas, es aconsejable ver a un médico. Un médico puede asegurarse de que nada sea demasiado grave, recetar medicamentos si son necesarios y darle sugerencias para ayudarlo a sentirse mejor. Estos son algunos consejos sobre cuándo llamar al médico:

Fiebre:

- Cualquier tipo de fiebre que dure 2 días o más y no mejore

Tos:

- Tos repentina y que no cede por más de una hora
- Tos con sibilancias (silbidos al inhalar y exhalar)
- Tos acompañada de dolor de pecho
- Tos que no mejora después de tres semanas

Secreción o congestión nasal:

- Congestión nasal que no mejora después 10 días, o desaparecido después de 3 a 4 semanas
- Congestión nasal acompañada de otros síntomas que parecen ser graves (como fiebre alta, dolor de oído, o dolor en las mejillas)

Dolor de oído:

- Dolor de oído que interfiere con el sueño u otras actividades cotidianas
- Dolor de oído sin fiebre que no disminuye después de 2 días (Puede darle ibuprofeno para el dolor de oído)

Dolor de garganta:

- Dolor de garganta sin otros síntomas comunes de resfriado
- Dolor de garganta con fiebre, dolor de cabeza, dolor de estómago, erupción en la piel o vómito
- Dolor de garganta que es tan severo que es difícil de tragar
- Dolor de garganta severo que parece ser peor de lo que podría esperar con un resfriado

Problemas respiratorios:

- Respiración acelerada o superficial
- Dificultad para respirar
- La piel se hunde entre las costillas o debajo de la garganta cada vez que respira
- Color azulado en los labios o en las uñas

Llame al médico si cualquiera de los síntomas no han mejorado después de 14 días.

¿Cómo puedo evitar enfermarme?

Los resfriados, la gripe y otras infecciones virales son comunes. Casi todas las personas tienen al menos un resfriado al año — ¡y con frecuencia los niños sufren de resfriados hasta 12 veces! Para ayudar a limitar el número de resfriados que sufre su familia, siga los siguientes consejos:

- **Lávese las manos con frecuencia** o utilice un limpiador de manos desinfectante. También recuérdelo a sus hijos (y a quienes los cuidan) lavarse las manos frecuentemente. Esta es una de las mejores cosas que puede hacer para mantenerse sano y evitar la propagación de virus.
- **Evite las multitudes.** Y si es posible, evite lugares públicos concurridos durante la temporada de gripe. Si lleva a su hijo a una guardería, trate de encontrar una guardería con pocos niños en cada salón.
- **Vacúnese contra la gripe cada año.** Asegúrese de que todos los miembros de su familia también lo hagan. Sólo previene la gripe, no el resfriado común y la tos. Sin embargo, ha sido probado que evitar la gripe ayuda a prevenir tanto complicaciones comunes como graves.
- **Evite el humo de cigarrillo.** Si usted fuma, haga todo lo posible para dejar de hacerlo. De igual forma, evite el humo de fumador pasivo. Éstos son algunos recursos que pueden ayudarlo:
 - Pídale a su proveedor de cuidados de la salud una copia del folleto de Intermountain titulado *Dejar el tabaco: Su Viaje a la Libertad*.
 - Visite el sitio web de salud preventiva de Intermountain: intermountainhealthcare.org/blogs/research/prevention-is-the-best-medicine.
 - Llame a la Línea Para Dejar el Tabaco, al 1-888-567-TRUTH (en inglés) o al 1-877-629-1585 (en español).