

Aprenda sobre **resfriado común**

Por: **Francisco Javier Díaz Castrillón MD**
Especialista en Microbiología y Parasitología Médicas
PhD en Virología. U de A

Las infecciones virales del árbol respiratorio, suelen llamarse “gripa” o “gripe”. Sin embargo, cuando se usan estas palabras hay que diferenciar entre dos enfermedades diferentes: la influenza (ver carta 89), que es producida por el virus del mismo nombre, y que se caracteriza por fiebre alta, malestar general intenso, dolor de cabeza, tos y otros síntomas respiratorios y las otras infecciones respiratorias virales que también se incluyen en la gripa, corresponden a las localizadas en el tracto respiratorio alto y son más apropiadamente llamadas “resfriado común”. Esta Carta de Salud se ocupa específicamente del resfriado.

1. ¿Qué es el resfriado y como se manifiesta?

El resfriado es una enfermedad respiratoria contagiosa que compromete las vías respiratorias altas, es decir: la nariz, la garganta, y en ocasiones, las cuerdas vocales.

Se manifiesta por flujo nasal (moqueadera), estornudos, tos, nariz tapada, dolor de garganta y algo de fiebre y malestar general. Después de 2 o 3 días, la mucosidad transparente que sale por la nariz, puede cambiar de color y volverse amarilla o verde. El resfriado puede durar hasta 10 días pero más frecuentemente se resuelve en 3 a 5 días.



2. ¿Cuál es la causa del resfriado?

El resfriado es causado por un grupo muy variado de virus llamados, en conjunto, “virus respiratorios”.

3. ¿A quién le puede dar resfriado y como se contagia?

El resfriado le puede dar a cualquiera. Un adulto normal tiene entre uno y tres resfriados cada año. En los niños es aún más frecuente. Se contagia por contacto directo con una persona que tiene resfriado al besarla, abrazarla, darle la mano, al respirar muy cerca de ella o por compartir objetos como vasos, utensilios de comida, etc., que hayan estado en contacto con la persona que tiene el resfriado.

4. ¿Cuándo consultar?

Una persona con resfriado debe consultar:

- Si sufre alguna enfermedad bronquial como asma, bronquitis crónica, enfisema pulmonar, etc.

- Si sufre de “falla cardíaca” o enfermedad coronaria.
- Si presenta dificultad para respirar o respiración agitada.
- Si presenta fiebre alta, mayor de 38,5 grados.
- Si el resfriado dura más de 10 días.
- Si tiene algún síntoma diferente a los descritos. (Ver pregunta 1)
- Si los síntomas, como fiebre o tos, empeoran o reaparecen después de haberse mejorado.

5. ¿Cómo se diagnostica el resfriado?

El diagnóstico se hace teniendo en cuenta las manifestaciones clínicas (ver pregunta 1). Normalmente no se requiere hacer pruebas de laboratorio.

6. ¿Cómo se trata el resfriado?



No existe un medicamento específico para tratar el resfriado. Los antibióticos no son útiles. El tratamiento se basa en el auto-cuidado y tratar los síntomas que se presenten, así:

- Si tiene fiebre puede tomar antipiréticos como acetaminofén.
- Si tiene mucha congestión nasal (“moqueadera” o nariz tapada) puede tomar un antihistamínico u otro descongestionante.
- Si tiene mucha tos seca que le impide dormir, puede tomar un antitusivo. No es recomendable usar esta medicación si la tos es húmeda (con producción de esputo o “desgarro”).

Para la irritación de garganta puede saborear caramelos o miel de abejas. Si tiene varios de los síntomas mencionados en los puntos anteriores

puede tomar un medicamento “antigripal” que combina varios de los anteriores. Existen muchos antigripales en el mercado. Puede asesorarse con un farmacéuta.

- Descanse y abriguese, el frío y el viento pueden complicar los resfriados.
- Tome abundante agua u otras bebidas al clima (alivian el dolor de garganta y la tos seca). No tome bebidas alcohólicas.
- No fume. Este es un gran momento para dejar de fumar.
- Haga inhalaciones con vapor de agua, que ayudan a reblandecer los mocos.
- Lávese a menudo las manos y utilice pañuelos de un solo uso para evitar contagiar a los demás.
- Ventile permanentemente la casa y la habitación.

7. ¿Cómo se previene el resfriado?



No existen vacunas para esta enfermedad. Si se convive con una persona que tenga resfriado se recomienda no tocar a la persona enferma ni elementos que ella use, mantener el distanciamiento, recomendarle a la persona que use tapabocas, ventilar la vivienda, desinfectar con alcohol los objetos usados por el paciente.

Lecturas recomendadas

- J.de la Flor i Brú. Infecciones de vías respiratorias altas-1: resfriado común. *Pediatr Integral* 2017; XXI (6): 377 – 398
- Guía de práctica de la salud. Unidad 2. Enfermedades de la cara-nariz-boca-garganta-oidos
- Carta de salud 89: aprenda sobre influenza

Páginas consultadas en la web

<https://espanol.cdc.gov/respiratory-viruses/guidance/index.html>.
<https://www.cdc.gov/common-cold/es/about/acerca-del-resfriado-comun>.

Imágenes tomadas de Freepik

COMITÉ EDITORIAL

Salud VID • Danny Javier Robles Gómez - Director General • Juan Mario Jaramillo Acosta - Director Laboratorio Clínico
 • Carlos Mario Cardona Betancur - Jefe Laboratorio Dental • Ana María Montoya Duque - Microbióloga
 • Margarita María Montañó Hernández - Coordinadora Odontológica • Daniel Mauricio Castañeda Vargas - Coordinador de Mercadeo.
Organización VID • Santiago Estrada Mesa - Asistencia, docencia e investigación.
Clínica Cardio VID • Juan Carlos González Arroyave - Director Científico.

REVISIÓN Y DISEÑO Departamento de Comunicaciones Organización VID

