

Tos y resfriados

Los resfriados comunes son causados por infecciones de las vías respiratorias, como la boca, la nariz y la garganta, y la mayoría de los resfriados son de naturaleza viral, por lo que los antibióticos no serán efectivos para aliviar el resfriado. Es muy común desarrollar un resfriado y la mayoría de las personas pueden recuperarse dentro de 7 a 10 días en casa.

Cómo se propagan la tos y los resfriados

Una persona infectada puede propagar el virus si tose, estornuda o habla. También puede resfriarse si usa objetos contaminados y luego se toca los ojos, la nariz y la boca.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

Cuando tiene un resfriado, puede tener estos síntomas:

- Tos (puede persistir durante 2 o 3 semanas después de que hayan desaparecido los otros síntomas)
- Dolor de garganta
- Nariz tapada, congestionada o que moquea
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Estornudos
- Dolor de cuerpo
- Sentirse mal
- Pérdida de apetito

Tratamiento de la tos y los resfriados

Un resfriado común desaparecerá naturalmente después de 7 a 10 días a medida que su sistema inmunológico elimine la infección. Como los antibióticos tratan las infecciones bacterianas, no son efectivos para tratar el resfriado común. Sin embargo, puede aliviar sus síntomas con lo siguiente:

- Se puede tomar paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor, las molestias y los dolores de cabeza.
- Siga las instrucciones cuidadosamente y no tome más de la dosis recomendada.
- Se pueden tomar pastillas para aliviar el dolor de garganta.
- Bebe mucha agua para mantenerte hidratado
- Descansar bien y evitar actividades extenuantes
- Se pueden tomar tabletas descongestionantes o aerosoles nasales, pero tenga cuidado al verificar los ingredientes, como el paracetamol, para no tomar demasiado.

Prevención de la tos y los resfriados

Para reducir los riesgos de contraer o propagar un resfriado, puede:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectantes para manos a base de alcohol
- Mantenga una distancia segura de las personas con resfriados
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca después de tocar objetos utilizados por alguien que está resfriado
- Consuma una dieta balanceada y haga ejercicio con frecuencia.
- Desinfectar objetos a menudo
- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo desechable o en el pliegue del codo
- Use una máscara o cubierta facial

Cuándo buscar más ayuda

Debe buscar un médico de cabecera o llamar al 111 si experimenta lo siguiente:

- Sus síntomas no mejoran después de 3 semanas
- Sus síntomas empeoran repentinamente
- Tienes una temperatura muy alta
- Tiene dificultad para respirar o tiene problemas para respirar y dolores en el pecho.
- De repente toses sangre
- Tiene dificultad para tragar
- Cualquier otro síntoma no mencionado o muy grave

Si te cuesta respirar, acude a Urgencias o llama al 999 inmediatamente para recibir tratamiento urgente.

Referencias:

- <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>
- <https://patient.info/chest-lungs/cough-leaflet/coughs-and-colds-in-children>