



RESFRIADOS



¿Qué ocasiona los resfriados?

Más de 200 distintos virus ocasionan los resfriados.

¿Cuáles son los síntomas de los resfriados?

Los síntomas de los resfriados usualmente comienzan 2 a 3 días después de la infección y pueden incluir:

- Acumulación de mucosa en la nariz
- Congestión nasal
- Dolor facial (sinusitis)
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolor de cabeza
- Estornudar

¿Cómo se contagia uno de un resfriado?

Usted puede infectarse con un virus de resfriado tocando una superficie que contiene gérmenes que ocasionan el resfriado, luego tocarse los ojos o nariz. También puede resfriarse si inhala gotas de mucosidad llenas de gérmenes que ocasionan los resfriados.

¿Cómo se puede prevenir un resfriado?

Existen muchas formas de evitar resfriarse o evitar contagiar a los demás.

- Lavarse las manos completamente y frecuentemente con jabón y agua.
- Mantener un estilo de vida sano (dieta sana, sueño adecuado, etc.).
- Mantener las manos lejos de los ojos y nariz.
- De ser posible, evitar el contacto cercano con personas con un resfriado.
- Evitar otras personas, de ser posible, cuando usted tiene resfriado.
- Tapar la nariz y boca con una toalla facial cuando se estornuda, o estornudarse en la parte superior de su manga.

¿Cómo se puede tratar un resfriado?

Los resfriados son ocasionados por virus. Los antibióticos solamente matan bacteria, no virus, así que los antibióticos no le ayudarán cuando tiene un resfriado. No hay cura para un resfriado, pero puede aliviarse con:

- Tomar muchos líquidos
- Descansar mucho
- Tomar acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno para aliviar los dolores musculares y fiebre (NO administre la aspirina a niños menores de 12 años de edad)
- Tomar medicamentos para el resfriado que no requieren prescripción médica
- Utilizar un humidificador
- Evitar el humo de cigarro de segunda mano

¿Cuándo se le debería de llamar al proveedor de atención médica?

Llame a un proveedor de atención médica si tiene preocupaciones acerca de una fiebre, problemas respiratorios, dolores en el pecho, o síntomas que se empeoran o que no mejoran.