



## CONSEJOS E INFORMACIÓN SOBRE ANTIBIÓTICOS E INFECCIONES

# ¿Resfriado común?

## Consejos prácticos para el catarro, la tos y el dolor de garganta

La mayoría de las personas contraen cientos de resfriados durante su vida entera. Aunque los resfriados no son peligrosos, pueden ser molestos. A continuación encontrará ocho preguntas comunes sobre el resfriado común y sus respuestas.

### ¿Qué es el resfriado común?

El resfriado común es nuestra infección más frecuente y es causado por virus. Los síntomas más comunes son el catarro, la tos, el dolor de garganta y la fiebre. Suele resolverse en un período de 7 a 10 días. Algunos síntomas, como la tos, persisten durante varias semanas.

### ¿Qué tan frecuente es el resfriado común?

Los niños se resfrían con mayor frecuencia que los adultos, por lo general entre 6 y 10 veces al año. Los adultos suelen resfriarse de 2 a 3 veces al año, o más si tienen un contacto cercano con niños.

### ¿Qué remedios existen?

No existe ningún medicamento que pueda curar un resfriado común. Sin embargo, a veces es posible aliviar los síntomas. Si tiene catarro y congestión nasal, puede aliviar las molestias con aerosoles nasales que reducen la inflamación. Puede probar tomar medicamentos para la tos, pero su efecto es generalmente dudoso. De ser necesario, puede utilizar medicamentos antifebriles y analgésicos.

### ¿Por qué no ayudan los antibióticos a curar el resfriado común?

Carece de sentido que tome antibióticos, por ejemplo penicilina, si está resfriado. Esto se debe a que los antibióticos combaten las bacterias y no surten efecto sobre los virus

que causan el resfriado. El cuerpo es capaz de curarse, por sí mismo, de los resfriados, la bronquitis y también de otras infecciones de las vías respiratorias.

### ¿Es perjudicial tomar antibióticos?

No es bueno tomar antibióticos innecesariamente. Las bacterias beneficiosas del organismo son eliminadas, lo cual puede dar lugar a bacterias patógenas. Los antibióticos pueden tener efectos secundarios, tales como la diarrea y la erupción cutánea. Además, las bacterias pueden volverse resistentes con mayor facilidad; es decir, aprenden a resistir a los antibióticos si éstos se usan excesivamente.

### ¿Cuándo es necesario tomar antibióticos?

El sistema inmunológico del cuerpo también combate efectivamente muchas infecciones bacterianas comunes, por ejemplo: la inflamación del oído medio, la sinusitis y la amigdalitis. En la mayoría de dichas infecciones, los antibióticos contribuyen poco o nada a una recuperación más rápida. Sin embargo, en el caso de la pulmonía, el efecto de los antibióticos es decisivo y a veces puede salvar vidas.

### ¿Cuándo necesita contactar a los servicios médicos?

**CATARRO:** Al padecer sinusitis, generalmente los adultos tienen catarro purulento durante más de 10 días, acompañado de un dolor pronunciado en las mejillas y en los dientes. Entonces, y no antes, los antibióticos pueden ser útiles. Los niños pueden tener un catarro purulento durante largo tiempo, sin que esto necesariamente sea sinusitis.

**TOS:** Acompañada de fiebre alta, un evidente sentimiento de malestar, dificultad para respirar, respiración rápida o dolor a la inspiración. Puede ser pulmonía, la cual casi siempre se trata con antibióticos ya que puede convertirse en una infección de gravedad.

**DOLOR DE GARGANTA:** Si tiene dolor al tragar sin que, al mismo tiempo, se presenten catarro y tos repentinos. Sin embargo, es posible esperar algunos días si, por lo demás, uno goza de buena salud y no tiene grandes dificultades al comer o beber.

**DOLOR DE OÍDO:** Si el niño tiene un dolor en el oído que no desaparece, contacte a su médico en un plazo de veinticuatro horas. Si el dolor de oído comienza por la noche, puede bastar con darle un analgésico al niño pero visite al doctor al día siguiente si el dolor persiste y/o el niño no se siente bien. La inflamación del oído medio puede requerir tratamiento con penicilina, si el niño es menor de un año o mayor de doce años. Después de una valoración médica, los niños que tienen entre uno y doce años pueden aguardar antes de iniciar un tratamiento con penicilina ya que, a esta edad, la mayoría de las inflamaciones del oído medio se resuelven por sí solas.

**FIEBRE:** Los adultos que tienen fiebre alta y un sentimiento de malestar evidente durante más de 4 ó 5 días, en relación con un resfriado. Durante menos tiempo en el caso de los niños pequeños.

**Si le preocupa la infección:** Diríjase a los servicios de salud y pida una valoración médica: ¿Me podrían ayudar los antibióticos? En dado caso, ¿es mayor el beneficio que los riesgos?

## ¿Cómo puedo evitar el contagio?

Puede reducir el riesgo de resfriarse o contagiar a otros lavando sus manos frecuentemente durante la época de resfriados. Si está resfriado, evite tomar de la mano a otras personas. Estornude y tosa en el pliegue del codo, y utilice pañuelos de papel desechables.

## Los antibióticos

son nuestra arma más importante para poder tratar infecciones bacterianas severas que, de otra forma, pueden resultar mortales. Los antibióticos también son una condición imprescindible para otros tratamientos, tales como las intervenciones quirúrgicas mayores y las terapias contra el cáncer.

Entre más antibióticos utilicemos, mayor es el riesgo de que las bacterias se vuelvan resistentes. En Europa del Sur se utilizan más antibióticos que en el norte de Europa, y el problema con las bacterias resistentes es mucho mayor allí.



Folkhälsomyndigheten  
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN