

Get the facts! About Cold and Flu Medicines

Visit Kaiser Permanente Pharmacies for OTC products to support your self-care needs.

FACT

You can help prevent colds and flu.

Eat healthy foods, exercise regularly, and get plenty of rest to help your body resist catching a cold or the flu. Wash your hands often to prevent getting or spreading cold and flu germs. Cover your mouth and nose when you sneeze or cough. A flu shot is recommended for:

- persons over 50 years old
- children 6-23 months of age
- pregnant women
- persons with a chronic health problem, and household contacts of such individuals
- health care workers

FACT

Taking care of yourself when you have a cold or flu can help you feel better.

Get lots of rest and drink plenty of fluids - 8 or more glasses a day. Hot water, herbal tea, or clear broth soup can help relieve congestion. Nonprescription or over-the-counter (OTC) medicines help to relieve uncomfortable symptoms like cough, stuffy or runny nose, aches and pains, or fever. Treat each symptom separately and avoid remedies that combine drugs to treat multiple symptoms unless needed. See the list of OTC medicines that follows.

FACT

Antibiotics are not for colds or flu.

There is no cure for colds or flu. These illnesses are caused by viruses. Antibiotics won't help because they kill only bacteria – not viruses. Taking antibiotics when they are not needed can be harmful and increases your chances of being infected by *resistant* bacteria that antibiotics cannot kill. As noted by the CDC (US

Illness	Usual Cause		Antibiotic Needed?
	Virus	Bacteria	
Cold	✓		No
Flu	✓		No
Chest Cold (otherwise healthy adults & children)	✓		No
Sore Throat (except Strep)	✓		No
Runny Nose (green or yellow mucus)	✓		No
Middle Ear Fluid (often needs with effusion)	✓		No

Adapted from: CDC/FDA Campaign - Get Smart: Know When Antibiotics Work

Centers for Disease Control), “families and entire communities feel the impact when disease-causing germs become resistant to antibiotics.” Antibiotics can also cause side effects such as stomach upset, diarrhea, and vaginal infections.

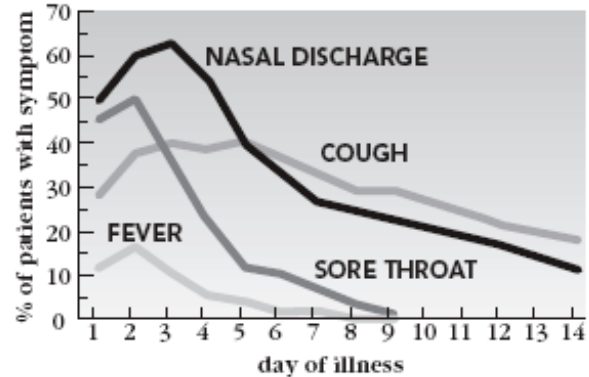
FACT

Some symptoms can last for 2 weeks or more following a cold or flu.

Fever and sore throat generally improve within 4-5 days, and most people feel better within a week. However, cough and nasal discharge can last 2 weeks or longer!

Call Kaiser Permanente if you have:

- Trouble breathing, wheezing, or tightness in the chest.
- A cough that lasts more than 3 weeks.
- Very sore throat and a hard time swallowing.
- Severe ear pain, sudden hearing loss or discharge from the ear.
- Fever in adults and children over 3 years: 104° F or higher that doesn't go down after 2 hours of home treatment, or 102° F for 2 days, or 101° F for 3 days, or 100° F for 4 days.
- Fever in children 3 months to 3 years: 104° F or higher; 102° F for more than 12 hours, or 100° F for more than 24-48 hours. In infants younger than 3 months: 100.4° F or higher.
- Or if you seem to get better and then get worse again.



Reference: Duration of Symptoms in 139 Rhinovirus Colds - Centers for Disease Control

Tips for OTC Cold & Flu Medicines

Many OTC medicines are available to help relieve cold and flu symptoms. While these medicines do not alter the course of a cold or the flu, they can ease your symptoms and help you remain active. It's wise to keep a few basic OTC products stocked in your home medicine cabinet so that they are available when you need them.

Remember, OTC products are serious medicines.

- Read and follow the directions on the labels carefully.
- Know what's in your OTC medicine.

Some common ingredients like aspirin, acetaminophen (e.g., Tylenol), and ibuprofen (e.g., Advil, Motrin) are in a wide variety of both OTC and prescription products, so make sure you aren't taking multiple medicines with the same ingredients. If you have questions about which OTC products are right for you, please speak with your Kaiser Permanente pharmacist.

IMPORTANT: DO NOT GIVE ASPIRIN OR PRODUCTS CONTAINING ASPIRIN TO PERSONS UNDER 20 YEARS OF AGE.

The information presented here is not intended to diagnose health problems or to take the place of professional medical care. For more information on colds and flu, see your Kaiser Permanente Healthwise Handbook, call the KP

Healthphone or visit our website at www.members.kp.org. If you have persistent health problems or further questions, please talk with your physician or health care provider.

PRODUCT LIST

FOR ADULTS

Stuffy or Runny Nose

- Pseudoephedrine (Sudafed) Tabs 30 mg, 60 mg
- Triprolidine/Pseudoephedrine (Actifed) Tabs
- Saline (Ocean) Nose Spray
- Oxymetazoline (Afrin) Nose Spray 0.05%

Sore Throat

- Sore Throat (Chloraseptic) Lozenges, Spray

Cough

- Guaifenesin (Robitussin) Syrup, Tabs
- Guaifenesin (Robitussin)-DM Syrup
- Dextromethorphan (Delsym) Syrup (12 hr formula)
- Cough drops

Aches and Fever*

- Acetaminophen (Tylenol) 325 mg, 500 mg
- Ibuprofen (Advil, Motrin) 200 mg

Diarrhea

(Use only after 24 hours and with caution)

- Loperamide (Imodium A-D) Liquid or Tablets

FOR CHILDREN

Stuffy or Runny Nose

- Saline (Ocean) Nose Spray
- Pseudoephedrine (Sudafed) Childrens' Liquid
- Dimetapp Cold & Allergy Elixir
- Triaminic Cold-Allergy Liquid

Sore Throat

- Sore Throat (Chloraseptic) Spray

Cough

- Guaifenesin (Robitussin) Syrup
- Guaifenesin (Robitussin)-DM Syrup
- Dextromethorphan (Delsym) Syrup (12 hour formula)

Aches and Fever*

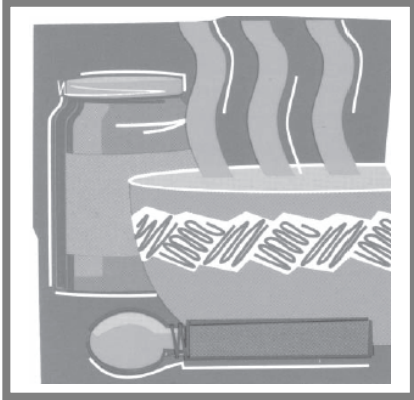
- Acetaminophen (Tylenol) Drops, Elixir
- Acetaminophen Chew Tabs, Jr. Strength Tabs
- Ibuprofen 100 mg (Children's Advil, Motrin)

Diarrhea

- Oral Rehydration Solution (Pedialyte, ReVital)

* Acetaminophen and ibuprofen are in a wide variety of OTC and prescription medicines such as pain relievers and cold preparations. Make sure you do not take more than one medicine containing these ingredients without first speaking with a health care professional.

©1998 Kaiser Permanente. All rights reserved.



¡Obtenga los hechos! Sobre los medicamentos para el resfriado y la gripe

(Get the Facts About Cold & Flu Medicines)

Visite las farmacias de Kaiser Permanente para información sobre medicamentos de venta libre y apoyo para cuando tenga que atenderse usted mismo.

HECHO

Usted puede prevenir los resfriados y la gripe.

Coma alimentos sanos, haga ejercicio físico regularmente y descanse lo suficiente para ayudar a su cuerpo a resistir contagiarse la gripe o el resfriado. Lávese las manos a menudo para prevenir contagiarse o diseminar los gérmenes del resfriado y de la gripe. Tápese la boca y la nariz cuando estornude o tosa. Se recomienda una vacuna contra la gripe para:

- las personas mayores de 50 años de edad
- los niños de 6 a 23 meses de edad
- las mujeres embarazadas
- las personas con un problema de salud crónico y los que tengan contacto en el hogar con dichas personas
- los trabajadores en el campo de la salud

HECHO

Cuidarse cuando tiene un resfriado o gripe puede ayudarle a sentirse mejor.

Descanse bastante y tome mucho líquido, 8 vasos o más por día. El agua caliente, el té de hierbas aromáticas o el caldo transparente pueden ayudar a aliviar la congestión. Los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) ayudan a aliviar síntomas molestos, como tos, nariz tapada o que gotea, dolores o fiebre. Trate cada síntoma por separado y evite los remedios que combinan fármacos para tratar síntomas múltiples, a menos que los necesite. Vea la lista de medicamentos de venta libre del otro lado de este folleto.

HECHO

Los antibióticos no son para el resfriado ni la gripe

No hay cura para el resfriado o la gripe. Estas enfermedades están causadas por virus. Los antibióticos no ayudan porque sólo matan bacterias, no virus. Tomar antibióticos cuando no son necesarios puede ser dañino y aumenta la posibilidad de que lo infecten bacterias **resistentes** que los antibióticos no pueden matar. Como señaló el CDC (Centro de los Estados Unidos para el Control de las Enfermedades), “familias y comunidades enteras sienten el impacto cuando gérmenes que causan enfermedades pasan a ser resistentes a los antibióticos”. Los antibióticos también pueden tener efectos secundarios, como malestar estomacal, diarrea e infecciones vaginales.

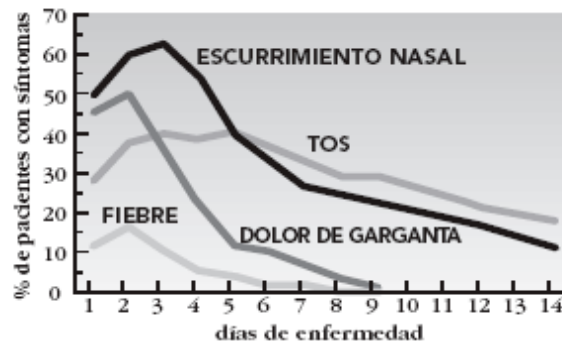
Sepa cuándo funcionan los antibióticos			
Enfermedad	Causa común		¿Se necesita antibiótico?
	Virus	Bacteria	
Resfriado	✓		No
Gripe	✓		No
Resfriado de pecho (en adultos y niños que aparte de eso son sanos)	✓		No
Dolor de garganta (excepto angina estreptocócica)	✓		No
Nariz que gotea (moco verde o amarillo)	✓		No
Líquido en el oído medio (otitis media con efusión)	✓		No

Adaptado de: CDC/FDA Campaign – Get Smart: Know When Antibiotics Work

HECHO

Algunos síntomas pueden durar 2 semanas o más después de un resfriado o una gripe.

La fiebre y el dolor de garganta por lo general mejoran en 4 a 5 días, y la mayoría de las personas se siente mejor dentro la semana. Sin embargo, ¡la tos y el escurrimiento nasal pueden durar 2 semanas o más!



Alusión: Duración de los síntomas en 139 resfriados causados por el rinovirus. Centro para el Control de las Enfermedades.

Llame a Kaiser Permanente si:

- Tiene dificultad para respirar, jadea o siente el pecho apretado.
 - La tos le dura más de 3 semanas.
 - Tiene mucho dolor de garganta y le cuesta trabajo tragar.
 - Siente mucho dolor de oído, pierde la audición repentinamente o tiene secreción en el oído.
 - Fiebre en un adulto o un niño mayor de 3 años de edad: 104°F de fiebre o más que no baja después de 2 horas de tratamiento en el hogar; ó 102°F por 2 días; ó 101°F por 3 días; ó 100°F por 4 días.
 - Fiebre en un niño de 3 meses a 3 años de edad: 104°F o más de fiebre; 102°F por más de 12 horas; ó 100°F por más de 24 a 48 horas. En niños menores de 3 meses de edad: 100.4°F o más.
- O, si parece mejorar y después empeora.

Consejos sobre medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe

Hay muchos medicamentos de venta libre disponibles para ayudar a aliviar los síntomas

del resfriado y la gripe. Si bien estos medicamentos no alteran el curso de un resfriado o de la gripe, pueden aliviar sus síntomas y ayudarlo a permanecer activo. Conviene que tenga algunos productos básicos de venta libre en el botiquín de su hogar, para que estén disponibles cuando los necesite. Recuerde que los productos de venta libre son medicamentos serios.

- Lea y siga cuidadosamente las instrucciones en las etiquetas.
- Sepa qué hay en su medicamento de venta libre.

Algunos ingredientes comunes, como aspirina, acetaminofen (tales como Tylenol) e ibuprofen (tales como Advil y Motrin) están en una amplia variedad de productos de venta libre y bajo receta médica, de manera que debe comprobar que no esté tomando múltiples medicamentos con los mismos ingredientes. Si tiene preguntas sobre cuáles productos de venta libre son los mejores para usted, hable con el farmacéutico de Kaiser Permanente.

AVISO IMPORTANTE:

NO DÉ ASPIRINA NI PRODUCTOS QUE CONTENGAN ASPIRINA A PERSONAS MENORES DE 20 AÑOS DE EDAD.

La información en este folleto no tiene por objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de la atención médica profesional. Para más información sobre resfriados o gripe, vea su Manual Healthwise de Kaiser Permanente, llame al Healthphone de KP o visite nuestro sitio web en www.members.kp.org. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico o proveedor de la salud.

LISTA DE PRODUCTOS PARA ADULTOS

Nariz tapada o que gotea

- Pseudoefedrina (Sudafed), tabletas de 30 mg, 60 mg
- Triprolidina/pseudoefedrina (Actifed), tabletas
- Aerosol nasal salino (Ocean)
- Oximetazolina (Afrin), aerosol nasal 0.05%

Dolor de garganta

- Pastillas o rocío para el dolor de garganta (Chloraseptic)

Tos

- Guaifenesin (Robitussin), jarabe o tabletas
- Guaifenesin (Robitussin), jarabe DM
- Dextrometorfan (Delsym), jarabe (fórmula de 12 horas)
- Caramelos para la tos

Dolores y fiebre*

- Acetaminofen (Tylenol), 325 mg, 500 mg
- Ibuprofen (Advil, Motrin), 200 mg

Diarrea

- (use sólo después de 24 horas y con precaución)*
- Loperamide (Imodium A-D), líquido o tabletas

PARA NIÑOS

Nariz tapada o que gotea

- Aerosol nasal salino (Ocean)
- Pseudoefedrina (Sudafed), líquido para niños
- Dimetapp, elixir para resfriados y alergias
- Triaminic, líquido para resfriados y alergias

Dolor de garganta

- Rocío para el dolor de garganta (Chloraseptic)

Tos

- Guaifenesin (Robitussin), jarabe
- Guaifenesin (Robitussin), jarabe DM
- Dextrometorfan (Deslym), jarabe (fórmula de 12 horas)

Dolores y fiebre*

- Acetaminofen (Tylenol), gotas, elixir
- Acetaminofen, tabletas masticables, tabletas "Jr. Strength"
- Ibuprofen (Advil, Motrin para Niños), 100 mg

Diarrea

- Solución de rehidratación oral (Pedialyte, ReVital)

*Acetaminofen e ibuprofen se encuentran en una amplia variedad de medicamentos de venta libre y en medicamentos de venta bajo receta médica, como en calmantes del dolor y en preparaciones para resfriados. Asegúrese de no tomar más de un medicamento con estos ingredientes sin hablar primero con un profesional de la salud.



KAISER PERMANENTE®

