



Los resfríos, la gripe respiratoria y la bronquitis son comunes. De hecho, muchos adultos tienen de dos a cuatro resfríos al año. La buena noticia es que la mayoría de las personas comienza a sentirse mejor en una o dos semanas. Sin embargo, algunos síntomas, como la tos, pueden durar hasta tres semanas. Los remedios caseros pueden ayudar a aliviar los síntomas mientras el cuerpo se cura a sí mismo.

Prevención

Antes que nada, tenga en cuenta estos consejos para evitar un resfrío o una gripe:

- Lávese las manos con frecuencia o use un gel para manos a base de alcohol.
- No se toque la cara, y cúbrase la boca con el codo al toser o estornudar.
- Mantenga una dieta saludable, haga ejercicio con frecuencia, controle el estrés y descanse.
- Los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (Centers of Disease Control, CDC) recomiendan que **todas las personas a partir de los 6 meses** se vacunen anualmente para protegerse contra la gripe.

La vacuna es segura y eficaz para prevenir la gripe. No provocará que le dé gripe y sus efectos secundarios son mínimos.

Si tiene una alergia grave al huevo, consulte a su médico antes de ponerse la vacuna contra la gripe.

Las complicaciones asociadas a los resfríos y la gripe pueden ser más graves para las embarazadas y las personas con enfermedades crónicas, tales como asma, diabetes o enfermedad cardíaca, y para cualquiera mayor de 50 años de edad.

Evite el contagio de la gripe

Para cualquier enfermedad similar a la gripe: Quétese en su casa por lo menos durante 24 horas después de que la fiebre desaparece sin usar medicamentos antifebriles. Si necesita atención médica u otros cuidados, puede salir, pero tenga cuidado de no contagiar a otros.

Los remedios caseros pueden ayudar a aliviar los síntomas

Para el alivio general

- Descanse más.
- Tome mucho líquido. El té de hierbas caliente, el agua tibia o la sopa de pollo son especialmente buenos para la congestión (la mucosidad y el goteo nasal).
- Tome acetaminofén (como Tylenol) o ibuprofeno (como Advil) para la fiebre o los dolores corporales.
- Si fuma, éste es el momento ideal para dejarlo. Consulte a su médico o a otro profesional de la salud sobre cómo hacerlo. Evite exponerse al humo de cigarrillo de los

fumadores (tendrá menos posibilidades de volver a enfermarse).

- Si le interesa un método alternativo, algunos estudios sugieren que la equinácea puede disminuir la duración y la intensidad de los síntomas del resfriado si se usa durante los primeros días de la aparición de los síntomas. Sin embargo, los estudios demuestran que no previene los resfriados ni la gripe.

Los remedios herbales y los suplementos se venden sin receta. Kaiser Permanente sólo ofrece las categorías de hierbas cuando existe evidencia de que pueden ser eficaces para tratar ciertos problemas médicos.

Para congestión o goteo nasal

- Mantenga húmedo el interior de su nariz con una solución de agua y sal como las gotas nasales salinas o el aerosol nasal salino (Ocean Nasal Spray).
- Respire el aire tibio y húmedo de una ducha de vapor, un baño caliente o un lavabo con agua caliente.
- Use un descongestivo nasal en aerosol como oximetazolina (por ejemplo, Afrin). No lo use por más de tres días seguidos.
- Tome un descongestionante, como pseudoefedrina (por ejemplo, Sudafed). Si tiene presión arterial alta, consulte a su médico antes de tomar pseudoefedrina.
- Aplique calor húmedo (una toalla tibia y húmeda o una almohadilla de gel) en su rostro tres o cuatro veces al día durante 5 a 10 minutos a la vez.

Para la tos

- Use pastillas para la tos para aliviar la irritación.
- Beba muchos líquidos, como se describió anteriormente.
- Use un antitusígeno que contenga dextrometorfano (como Robitussin-DM).

Para el dolor de garganta

- Haga gárgaras frecuentemente con agua salada tibia. Mezcle una cucharadita de sal en una taza de agua tibia.
- Beba más líquidos que de costumbre.
- Tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil), o use pastillas para la garganta de venta sin receta para aliviar el dolor.
- Use un humidificador para aumentar el nivel de humedad de la habitación.

Embarazadas

Las embarazadas tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones o ser hospitalizadas debido a la gripe. Una fiebre prolongada también puede ser perjudicial para el bebé. Si desarrolla fiebre (aparición rápida de los síntomas, tos, congestión, fiebre, cansancio, malestar, etc.):

- Tome acetaminofén (Tylenol) según se indica en el frasco para bajar la fiebre. No use aspirina o ibuprofeno (Advil) durante el embarazo.
- Llame a Kaiser Permanente si tiene una fiebre de 100.4° F o más y tos durante más de 2 días, una fiebre que no responde a Tylenol o una fiebre que provoca que se deshidrate.

Los antibióticos no curan el resfriado, la gripe ni la bronquitis

Los virus y las bacterias son gérmenes que provocan enfermedades. Los virus (no las bacterias) causan el resfriado, la gripe y la bronquitis. Los antibióticos sólo eliminan las bacterias, pero no atacan a los virus; por lo tanto, no son eficaces para tratar el resfriado o la gripe.

- Es posible que haya usado antes antibióticos para curar un resfriado, gripe o bronquitis. Y tal vez le haya parecido que fueron eficaces. Sin embargo, lo más probable es que su cuerpo haya mejorado solo sin la ayuda de los antibióticos.
- Es común que tenga moco amarillo o verde cuando está resfriado. Esto no significa que tiene una infección bacteriana ni que necesita antibióticos.

Tomar antibióticos cuando no son necesarios puede ser perjudicial porque:

- Aumenta las posibilidades de que se enferme a causa de las bacterias que los antibióticos no pueden eliminar.
- Causa efectos secundarios, como problemas estomacales, diarrea, infección vaginal y salpullidos. En casos muy poco frecuentes, puede causar reacciones alérgicas potencialmente mortales. Esto puede suceder con antibióticos que usted haya utilizado en otras ocasiones sin problemas.

Llame a Kaiser Permanente si:

- Mejoró y luego los síntomas vuelven a aparecer.
- Tiene dificultad para respirar, silbidos al respirar o presión en el pecho.
- Tiene tos fuerte con mucho moco o una tos que dura más de 3 semanas.
- Tiene mucho dolor de garganta y le cuesta tragar.
- Tiene mucho dolor de oído, pérdida súbita de la audición o secreción del oído.

La fiebre es la forma en que el cuerpo combate las infecciones. Llámenos si tiene una fiebre de 100.4° F o más:

- Durante 3 o más días
- Con rigidez de nuca, dolor de cabeza intenso o un sarpullido

Visite su farmacia de Kaiser Permanente

Cuenta con medicamentos de venta sin receta para aliviar los síntomas de los resfriados y la gripe. También puede usar gel a base de alcohol para manos. Nuestros farmacéuticos pueden ayudarle a elegir el producto más adecuado a sus necesidades.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.