

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Dec 06, 2021

Resfriado común

Un resfriado puede durar solo unos días, pero puede hacer que te sientas incómodo y agotado. No hay cura, pero hay cosas que pueden ayudarte a sentirte mejor.

Qué sucede?

Un resfriado común es una infección de la nariz y las vías respiratorias superiores, causada por un virus. Muchos virus diferentes pueden causar un resfriado.

Los estornudos propagan el virus en pequeñas gotas a través del aire y en superficies como las manijas de las puertas, donde las personas lo recogen en las manos.

Los niños se resfrían más que los adultos. Cada año, la mayoría de los niños contraen alrededor de cinco resfriados, y la mayoría de los adultos contraen dos o tres.

Cúales son los síntomas?

Los resfriados a menudo comienzan con dolor de garganta. Pronto, comienzas a estornudar y tienes secreción nasal. Es posible que tenga dolor de cabeza y escalofríos. Los niños pequeños pueden tener fiebre.

Más tarde, es probable que se te tape la nariz. Los vasos sanguíneos de la nariz se hinchan y la mucosidad de la nariz puede volverse espesa y verde. Los síntomas suelen ser peores después de unos 3 días.

Es posible que tenga una tos seca que lo mantiene despierto por la noche. Más tarde, es posible que tosas mucosidad. Aproximadamente la mitad de las personas con un resfriado tienen dolores musculares. Es posible que se sienta cansado e irritable, o que pierda el apetito.

Los síntomas son similares a algunos síntomas de la gripe, pero la gripe es más grave. Si tiene gripe, es probable que se enferme repentinamente, tenga fiebre y se sienta tan débil que no pueda levantarse de la cama.

qué tratamientos funcionan?

No hay cura para el resfriado común. Los síntomas suelen desaparecer después de unos días. Y hay muchas cosas que puedes intentar para sentirte mejor.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

El objetivo de estos tratamientos es que te sientas mejor mientras te recuperas del resfriado. Es posible que desee descansar más, mantenerse caliente y beber muchos líquidos. Las bebidas calientes pueden ser reconfortantes.

Las personas a menudo intentan respirar vapor para despejar una nariz obstruida. Una ducha o un baño tibio pueden ayudar a despejar la nariz.

Algunas personas toman **vitamina C** adicional cuando tienen un resfriado. Existe cierta evidencia de que podría ayudar a que el resfriado desaparezca un poco más rápido o que los síntomas podrían ser más leves. Pero es probable que la diferencia, si la hay, sea pequeña.

Tomar vitamina C no parece prevenir que las personas se resfrién en primer lugar.

medicamentos

Los remedios para el resfriado incluyen:

- Analgésicos
- Descongestionantes
- antihistamínicos, y
- medicamentos para la tos.

Por lo general, estos remedios no deben ser tomados por niños menores de seis años. Hable con su médico o farmacéutico antes de darle cualquier medicamento a un niño pequeño.

Los dolores y molestias se pueden tratar con **analgésicos** como el paracetamol, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno y aspirina.

Muchos remedios para el resfriado contienen paracetamol, así que revisa las etiquetas para asegurarte de no tomar más de la dosis indicada.

Nota: los niños menores de 18 años no deben tomar aspirina.

Los descongestionantes pueden ayudar a destapar la nariz durante varias horas, pero algunas personas no deben tomar descongestionantes. Pregúntele a su médico o farmacéutico si son adecuados para usted.

Algunos remedios para el resfriado contienen **antihistamínicos**, que son medicamentos que generalmente se usan para tratar las alergias. Algunos de estos pueden ayudar con los estornudos y la secreción nasal. Pero los antihistamínicos más nuevos y "no somnolientos" no parecen funcionar.

Resfriado común

Algunos **medicamentos para la tos** están destinados a detener la tos, mientras que otros tienen como objetivo ayudarlo a toser la mucosidad. Pero no hay mucha evidencia buena sobre qué tan bien funcionan.

Los antibióticos no funcionan para los virus que causan los resfriados: los antibióticos matan las bacterias, no los virus.

Los antibióticos también tienen efectos secundarios y, cuando se usan incorrectamente, pueden aumentar la cantidad de gérmenes en circulación que ya no responden a los antibióticos. A esto se le llama "resistencia a los antibióticos".

Qué me va a pasar?

Es probable que el resfriado desaparezca después de 7 a 10 días. Si no te sientes mejor después de una semana más o menos, o si te preocupa que una persona mayor o joven esté resfriada, habla con un médico.

Algunas personas contraen otras infecciones después de un resfriado. Estos incluyen infecciones de oído, infecciones de pecho e infección de los senos paranasales. Las infecciones torácicas pueden ser graves, especialmente en bebés y personas mayores. Consulte a su médico si está preocupado.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

