



## 5 CONSEJOS PARA TRATAR UN RESFRIADO COMÚN

El resfriado común es una infección leve de las vías respiratorias altas, que incluye la nariz y la garganta. Los resfriados son una enfermedad común. De hecho, los adultos tienen un promedio de 2 a 3 resfríos por año y los niños aún más. Si bien pueden ocurrir en cualquier momento, son más comunes en invierno y primavera.

**Un resfriado puede ser causado por más de 200 virus diferentes.** Estos son muy contagiosos y se pueden diseminar entre personas a través del aire y el contacto cercano, según la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

Asimismo, una persona puede infectarse cuando toca algo con el virus y luego se toca los ojos, la boca o la nariz. Por ejemplo, podría resfriarse después de darle la mano a alguien resfriado o tocar la perilla de una puerta que tiene los gérmenes y luego tocarse la cara.

### Recomendaciones

No existe una cura para el resfriado común. Sin embargo, existen tratamientos que pueden hacerte sentir mejor mientras esperas a que desaparezca por sí solo. ¡Pon atención!

1. Descansa y duerme bien.
2. Bebe muchos líquidos.
3. Usa un humidificador limpio o un vaporizador.
4. Haz gárgaras con agua tibia con sal.
5. Utiliza gotas o aerosoles nasales salinos.

Recuerda que algunos medicamentos para el resfriado y la tos contienen ingredientes no recomendados para los niños. Habla con un profesional de la salud antes de darle cualquier medicamento a tu pequeño.

**Considera que los antibióticos no ayudan con los resfriados.** Estos son útiles con las infecciones bacterianas, no con las infecciones virales —como los resfriados—.

La mayoría de las personas que tienen un resfriado se sienten mejor después de una semana o dos. Sin embargo, algunas personas que se resfrían pueden desarrollar otras enfermedades, como bronquitis o neumonía. Esto es más común en personas con sistemas inmunitarios débiles, asma u otras afecciones respiratorias.

Visita a tu médico ante cualquier duda o complicación. ¡No te automediques!

CLICKISALUD

