

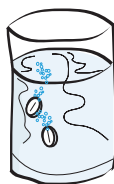
CATARRO COMÚN

El catarro es una infección leve de las vías respiratorias, causada por virus. Produce moquillo, taponamiento nasal, dolor de cabeza, de garganta, lagrimeo, tos y algo de fiebre. A los pocos días se suele curar sin tratamiento. La tos a veces puede durar varios días más.

No hay vacunas para el resfriado y los antibióticos no lo curan. Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas que se expulsan por la boca o la nariz al toser o estornudar, y que pueden quedarse en las manos. Es normal pasar varios resfriados cada año.

¿Qué puede hacer?

- Utilice pañuelos de un solo uso.
- Lávese a menudo las manos para evitar contagiar a otras personas.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase bien la nariz y la boca. Lo mejor es hacerlo con el interior del brazo hacia el codo.
- No fume.
- Puede tomar analgésicos o antitérmicos para el dolor de cabeza o la fiebre.
- Para no irritar más la garganta, evite toser y carraspear si no es para sacar mucosidad.
- Puede chupar caramelos sin azúcar. No están recomendados los de eucalipto ni los de menta porque irritarían más la garganta.
- Puede ponerse suero fisiológico o agua con sal en la nariz para destaparla.
- Si toma medicamentos para otras enfermedades, no deje de tomarlos.
- Ventile diariamente su casa.



¿Cuándo consultar con su médico o médica de familia?

- Si tiene otras enfermedades crónicas y estas empeoran.
- Si tiene algún síntoma diferente a los señalados.
- Si el resfriado dura más de 10 días.
- Si la fiebre (más de 38°) dura más de 2 días.