



# su salud **y** bienestar

Qué hacer con los resfríos y la gripe: Preguntas y respuestas para el invierno

**¿Se trata de un resfrío o de gripe? Sepa la diferencia.**

A pesar de que tanto la gripe como los resfríos son enfermedades respiratorias, su origen se debe a distintos virus.

**Los síntomas comunes de un resfrío incluyen:**

- Dolor de garganta
- Nariz congestionada
- Goteo nasal
- Tos
- Fiebre baja

La gripe a menudo causa fiebre más alta, escalofríos, dolor corporal y fatiga. En general, los síntomas de un resfrío son mucho más leves que los de la gripe.

Si se ha sentido resfriado permanentemente o si ha tenido los síntomas de un resfrío durante más de dos semanas, es posible que padezca de alguna alergia o de sinusitis. Llame a su médico.

**¿Qué puedo hacer para tratar un resfrío?**

A pesar de todas las publicidades que vea y de la variedad de productos que llenan los estantes de las farmacias, no existe una verdadera cura para el resfrío, aunque un buen tratamiento hogareño puede ayudarle a sentirse mejor.

**Cuando tenga un resfrío:**

- Descanse un poco más y aminore el ritmo de su rutina diaria. No es necesario permanecer en cama, pero trate de no exponer su resfrío a otras personas.
  - Tome bastantes líquidos. El agua caliente, los té de hierbas y el caldo de pollo ayudan a aliviar la congestión nasal y el dolor de cabeza.
  - Tome aspirinas, ibuprofeno (como Advil o Motrin) o acetaminofeno (como Tylenol) para aliviar los dolores.
- Nota:** No le dé aspirinas a ningún menor de 20 años. Se las ha relacionado con el Síndrome de Reye, una enfermedad grave.
- Utilice un humidificador en su habitación y tome duchas de agua caliente para aliviar la congestión nasal y el dolor de cabeza.
  - Si tiene dolor de garganta o siente mocos en la parte posterior de la garganta (goteo posnasal), hágase gárgaras con agua tibia y salada. Esto lo ayudará a aliviar la garganta.
  - Utilice pañuelos de papel y no pañuelos de tela. Esto servirá para evitar la propagación del resfrío.
  - Si se le enrojece o seca la nariz, colóquese una pequeña cantidad de vaselina en la zona afectada.
  - El caldo de pollo es reconfortante y el vapor ayuda a mejorar la congestión nasal.
  - Un ponche caliente puede ayudarle a dormir, pero tenga cuidado con mezclar alcohol y otros medicamentos fríos.

Los antibióticos **no** curan los resfríos.

**¿Cómo puedo evitar contagiarme un resfrío?**

¡LÁVESE LAS MANOS! Tanto el virus de la gripe como el de los resfríos se transmiten por la misma vía: a través de gotas microscópicas provenientes del sistema respiratorio de una persona infectada. Cuando alguien estornuda o tose, estas gotas se vaporizan sobre una superficie cercana, incluso sobre otra persona. Si las personas tosen o estornudan cubriéndose con las manos (sin utilizar un pañuelo de papel), pueden contaminar cualquier superficie que toquen. Si usted toca la misma superficie, entra en contacto con el virus. Si se frota los ojos o la nariz, se infecta.

**Para protegerse e impedir la propagación de los virus de los resfríos y la gripe:**

- Lávese las manos con frecuencia. Utilice un gel a base de alcohol, si no hay agua disponible donde se encuentre.
- Tosa y estornude cubriéndose con un pañuelo de papel o las manos. Luego, asegúrese de lavarse las manos.
- Y, ¿si no tiene pañuelos de papel? Al toser, aparte la cabeza del resto de las personas.
- Si tiene un estornudo repentino, flexione el brazo y cúbrase con él.
- No se toque los ojos ni la nariz ni la boca.
- Lave frecuentemente cualquier superficie compartida (como teléfonos y teclados). Los virus permanecen con vida sobre cualquier superficie durante varias horas.
- Aléjese de las multitudes en la temporada de resfríos y gripes.

**¿En qué momento debería ir al médico o tomar algún antibiótico?**

Usualmente, no es necesario ir al médico o tomar un antibiótico cuando tiene un resfrío. Los resfríos son virales y los antibióticos combaten las bacterias, no los virus.

- Si se obstruyen los senos paranasales y no puede drenar apropiadamente, es posible que desarrolle una inflamación y una infección bacteriana. Los síntomas de una infección paranasal comprenden goteo o congestión nasal, dolor en la cara, presión y dolor de cabeza.
- Una infección de oídos también puede derivar de un resfrío. Los síntomas de una infección de oídos comprenden dolor de oídos, fiebre y/o sensación de presión.

A pesar de que la sinusitis y la infección de oídos pueden mejorar por sí mismas, es posible que necesite tomar antibióticos para eliminar las infecciones bacterianas de su cuerpo.

**¿Debería permanecer en casa si tengo un resfrío?**

Los resfríos son contagiosos durante los primeros días, por eso, lo mejor es permanecer en casa durante ese período. Debe tener cuidado con toser y estornudar cuando esté con otras personas. Además, su recuperación será más rápida si puede descansar un poco más de lo habitual.

Fuentes: Healthwise® y WebMD®



CIGNA

825518SP 02/09

es el momento de *sentirse mejor*



### ¿Cuán efectivos son los remedios naturales como el zinc, la equinacea y la vitamina C?

- Algunos estudios demuestran que los vaporizadores nasales de zinc ayudan a reducir la gravedad y la duración de un resfrío. ¿Qué significa en términos teóricos? Es posible que las vaporizaciones de zinc recubran al virus del resfrío y le impidan adherirse a las células nasales al ingresar al organismo. Pero otros estudios demuestran que el zinc no es más efectivo que el placebo.

- Estudios recientes bien realizados sobre la equinacea demuestran que no resulta efectiva a la hora de prevenir resfríos. Sin embargo, en un estudio, 120 personas que padecían de síntomas similares a los de un resfrío tomaron 20 gotas de equinacea cada dos horas durante 10 días y padecieron de resfríos menos prolongados que otras personas.
- La Vitamina C: Un sondeo reciente de estudios realizados durante 65 años hallaron escasos beneficios y ninguna prueba de que la Vitamina C previene los resfríos. Sin embargo, un estudio importante determinó que las personas que tomaron una megadosis de vitamina C, 8 gramos el primer día de un resfrío, acortaron la duración del cuadro.

Fuente: WebMD®



### consejo del mes de octubre

#### ¿Se trata de un resfrío o de una alergia?

Si está congestionado, pero no siente dolor ni fiebre, es posible que se trate de una alergia. Además, si los síntomas perduran durante más de dos semanas, y también tiene ojos colorados y picazón, los signos serían los de una alergia. Sin embargo, siempre es difícil afirmarlo dado que las personas con alergia y asma son más propensas a los resfríos. Es posible que ya padezcan de una inflamación e irritación en los pulmones y, así, son menos aptos para combatir un virus de resfríos.

#### ¿Uno se contagia un resfrío tras un enfriamiento?

Ése es un mito constante de los resfríos. La única manera de contagio de un resfrío es mediante la exposición al virus del resfrío. El aire frío puede exacerbar una afección existente, como el asma, lo que puede debilitar su sistema inmunológico. Esto podría hacer que su organismo se vuelva más receptivo frente a un virus de resfríos, pero sólo si está en contacto con él. Si se contagia un resfrío después de un enfriamiento, se trata tan sólo de una coincidencia.

### Este mes en myCIGNA.com

#### Temporada de resfríos y gripe; ayuda tan sólo a un llamado de distancia

¿Está a media noche con un niño enfermo? ¿Se pregunta si usted o su niño padecen de un "simple resfrío" o algo más grave? Recuerde que la línea de información sobre la salud durante las 24 horas está disponible en todo momento. Lo único que debe hacer es llamar al número que aparece en su tarjeta de identificación de CIGNA para consultar con un enfermero titulado cualquier inquietud o cuestión en materia de salud.

También, puede escuchar las cintas de audio de una biblioteca en materia de salud.

