

# Los secretos del resfriado

El también conocido como catarro común está causado por más de 200 virus en todo el mundo y permanece en las personas una media de 7,3 días



Nariz roja y taponada, tos, estornudos, ojos llorosos, dolor de cabeza, cansancio. Cuando estos síntomas dominan nuestro cuerpo, enseguida identificamos al culpable: el resfriado. Se considera una patología común. De hecho, convive con el ser humano desde que nace hasta el final de sus días y un adulto puede sufrir un promedio de dos a cinco al año.

Sin embargo, a pesar de su frecuente presencia en nuestras vidas, nos equivocamos al pensar que no esconde nada interesante. Le acompañan innumerables curiosidades. A continuación, se desgranarán todas las características de esta enfermedad tan común.

## 7 días acatarrados

El resfriado, también conocido como catarro común o vulgar, alude a todas las infecciones respiratorias de las vías altas (fosas nasales, faringe y laringe) que no están producidas por un virus gripal y que se caracterizan por síntomas como destilación nasal, congestión de las mucosas y a veces también lagrimeo ocular, picor o irritación de garganta, tos y, en alguna ocasión, fiebre.

Esta patología, causada por más de 200 virus en todo el mundo, afecta a las personas y también a los caballos, los perros y los gatos, entre otros animales. Según estudios internacionales, la media mundial de resfriados es de tres por año, mientras que en España es solo de dos.

A pesar de que aparecen con menos frecuencia, en nuestro país sufrimos el catarro común durante más tiempo: una media de 7,3 días (los alemanes 7, los mexicanos 6,9 y los hindúes 4,5). No obstante, José Luis Cañada,

de la Sociedad Española del Médico de Atención Primaria (Semergen), advierte de que la duración de los catarros también depende de la mayor o menor vulnerabilidad de cada persona, del agente causal y de si el resfriado tiene un componente alérgico (si es de naturaleza alérgica, puede haber una inflamación de la mucosa nasal perenne).

## Fácil contagio

El resfriado es altamente infeccioso durante el período de incubación (dos días) y también en los dos o tres primeros días de desarrollo. Se transmite por las gotitas de saliva que se expelen al hablar, toser y estornudar. Es muy fácil contagiarse si una persona resfriada se lleva la mano a la boca y luego le estrecha la mano a otra.

Hay más razones que explican su gran capacidad de propagación. En invierno, es más sencillo contagiarse porque se convive más tiempo con otras personas en lugares cerrados, como el trabajo, el colegio o en casa. Si se pasa frío y, en concreto, si se tienen los pies fríos, las posibilidades de contraerlo se multiplican por tres.

También el estornudo puede ser otra vía de contagio. Puede alcanzar una velocidad de 150 kilómetros/hora y llegar a dos o tres metros de distancia. A esa velocidad, es imposible esquivarlo.

## Complicaciones

Cuando un resfriado dura más de diez días, se debe acudir al médico porque puede derivar en otros problemas de salud, como la rinosinusitis (inflamación de la mucosa de la nariz y de los senos paranasales), otitis media (inflamación del oído medio), neumonía (inflamación de los espacios alveolares de los pulmones) e incluso, endo-

carditis (inflamación del endocardio o en el revestimiento interno de las cámaras y válvulas cardíacas).

Para evitar estas consecuencias graves, pero poco frecuentes, hay que acudir al médico siempre si:

- └ El resfriado dura más de diez días.
- └ Hay fiebre, sobre todo, por encima de los 38 grados.
- └ Aumenta el moco o cambia a color amarillento y hay expectoración (arrojar por la boca las flemas y secreciones); en especial, aquellos pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- └ Se agudizan los síntomas del asma, ya que una infección vírica respiratoria, como el resfriado, puede favorecer un ataque agudo de asma.

## ¿Resfriado o gripe?

Distincuir entre resfriado y gripe es una tarea complicada a veces. Y es que las primeras 24 a 48 horas los síntomas son muy similares.

Aun así, existen diferencias. Por un lado, el resfriado no siempre provoca fiebre y se cura al cabo de una semana sin tratamiento. La gripe, por su parte, aparece en forma de epidemia y coincide con los meses fríos. Produce fiebre alta (39 °C- 40 °C) y dura entre cinco y diez días (el cansancio puede persistir hasta tres semanas).

Mientras el resfriado común no suele provocar complicaciones, la gripe debilita el sistema inmunitario, sobre todo, en personas con enfermedad crónica, mayores de 65 años, embarazadas y niños pequeños.

FUENTE: José Luis Cañada, coordinador del Grupo de Trabajo de Enfermedades Infecciosas de Semergen y médico de Atención Primaria en Getxo (Bizkaia).



## CONSEJOS SOBRE EL RESFRIADO:

- Resignarse a que un resfriado común con o sin tratamiento médico dura un máximo de siete días.
- Paliar el malestar general con analgésicos y, si se tiene la temperatura alta, con un antitérmico (medicamentos para tratar la fiebre).
- Hidratarse con dos o tres litros de agua al día y tomar mucolíticos (que fluidifican el moco y mejoran la expectoración).
- Utilizar vasoconstrictores en spray y antihistamínicos, que ayudan a todos los afectados ya sean estos alérgicos o no porque cortan la secreción del moco y el picor.
- Mantener las fosas nasales secas sonándose, con descongestivos nasales y gotas de mar o suero fisiológico, para evitar que se acumule el moco y se complique.
- Evitar los descongestivos nasales con efedrina en el caso de tener la presión arterial alta, ya que pueden elevarla.
- Lavarse las manos con frecuencia para evitar el contagio.
- No tomar antibióticos. No son efectivos y su abuso puede hacer más resistentes a las bacterias.