

¿Qué es?

Una persona sana puede padecer entre 4-5 **resfriados** de media al año, mas frecuentes en el inicio de la primavera y del otoño. El resfriado es una infección bacteriana de las vías respiratorias.

El "**síndrome gripal**" cursa con fiebre, cefalea, dolor muscular generalizado y debilidad. El principal causante es el virus de la Influenza en sus múltiples serotipos, cambiantes cada año.

La **tos** es un mecanismo fisiológico que se manifiesta en los dos anteriores, busca limpiar las vías aéreas de secreciones y cuerpos extraños. Sin embargo, en ocasiones la tos es improductiva y se convierte en un proceso irritativo que puede llegar a ocasionar dolor torácico y abdominal, al igual que agotamiento y alteraciones en la calidad de vida del paciente.

¿Cuándo ir al médico?

Duración más de 7 días.

Fiebre prolongada (más de 72 horas).

Presencia de los siguientes síntomas: Dificultad para respirar, malestar general excesivo (más allá de las mialgias propias de la gripe), vómitos o alguna erupción en la piel.

Pacientes con riesgo elevado de complicaciones: Asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia cardiaca, enfermedad coronaria, insuficiencia renal, diabetes, inmunodeprimidos, lactantes y ancianos.

Recomendaciones dietéticas.

En principio el tratamiento siempre debe ser sintomático (reposo, abrigarse e hidratarse) y es frecuente que no requiera ningún tratamiento farmacológico.

Humidificación del ambiente.

Los caramelos sin azúcar o pastillas de chupar pueden aliviar las molestias de la garganta.

El própolis puede ser un alivio eficaz en síntomas menores de resfriado.

La medida más eficaz para evitar la transmisión es la descontaminación del ambiente cercano al paciente, cubrirse la nariz y la boca cuando se estornude, el lavado de manos y la protección contra la inculación.

Vacunación antigripal en los grupos de riesgo.

Tratamientos que pueden ayudar.

Los analgésicos, caso del **paracetamol**, **ibuprofeno**, pueden ser útiles para aliviar los síntomas generales, como el dolor generalizado, la fiebre y el dolor de cabeza.

En caso de que el paciente esté muy afectado por la rinorrea o los estornudos, se puede administrar un antihistamínico, caso de la **cetiricina** o **loratadina**, por vía oral durante unos pocos días.

En el caso de que la obstrucción nasal sea un gran problema, se puede añadir un vasoconstrictor por vía nasal, se justifica el uso de **oximetazolina** nasal **sólo en adultos, durante el periodo mas breve de tiempo posible y nunca sobrepasando los 5 días.**

Los vasoconstrictores por vía oral, caso de la **pseudoefedrina**, se podrán utilizar pero teniendo en cuenta que está contraindicado en pacientes con hipertensión, cardiopatía o trastornos de ansiedad.

Tos seca: Antitusivos (dextrometorfano, codeína) (Pueden estreñir)

Tos con mocos: Mucolítico puede ayudar a limpiar vías respiratorias y disminuir la tos (acetilcisteína, ambroxol)

COMBINADOS de plantas balsámicas pino, hiedra o amapola. Hay 38 plantas medicinales aprobadas por la Comisión Europea como de uso seguro y tradicional en gripe, resfriados y tos.

https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field_ema_web_categories%253Aname_field/herbal/field_ema_herb_outcome/european-union-herbal-monograph-254/search_api_aggregation_ema_therapeutic_area_name/Cough%20and%20cold