

P
H
C

CATARRO COMÚN

Es una **infección leve** de las **vías respiratorias altas** causada sobre todo por **virus**, que produce congestión nasal, estornudos, mucosidad y malestar general.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Ha tenido fiebre > 38,5 °C?
- ¿Cuántos días lleva con el catarro?
 - ¿Qué síntomas tiene?
 - ¿Es alérgico a algo?
- ¿Toma medicación de manera crónica?
- ¿Tiene alguna patología?



¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME A TRATAR EL CATARRO?

Beber abundantes líquidos (agua, caldos, infusiones templadas).
Evitar azúcares simples, tabaco y alcohol ya que pueden potenciar la inflamación y debilitar las defensas.
Reduzca los lácteos: pueden aumentar el moco.
ZINC: 75 mg/día en las primeras 24 h reduce duración del resfriado.
Vit. C: ≥200 mg/día (preventivo); y 1 g/día puede reducir duración.
Vit. D: aumento defensas.
PROBIÓTICOS: *L. rhamnosus GG* y *L. acidophilus* — reducen duración y gravedad.
 Las **plantas medicinales con evidencia para el catarro común validadas por la EMA** incluyen principalmente ***Pelargonium sidoides*** (geranio sudafricano) y ***Echinacea purpurea***.

Saber más:



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR UN CATARRO?

- **Fiebre alta (>38,5°C)** más de 3 días.
- **Dificultad respiratoria, sibilancias o sensación de ahogo.**
- **Dolor de oído, mocos espesos con pus o dolor facial intenso** (posible sinusitis).
- **Síntomas que empeoran después de 7-10 días** o aparecen nuevos.
- **Vómitos persistentes, signos de deshidratación o gran decaimiento.**
- **Cualquier síntoma moderado grave en pacientes de riesgo.**
- **Placas de pus en la garganta.**



¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDEN AYUDARME?

- **Descongestionantes nasales en spray o gotas** (oximetazolina, máximo 3-5 días para evitar rinitis de rebote).
- **Descongestivos por vía oral** como pseudoefedrina y fenilefrina (contraindicados en hipertensión, cardiopatías, niños, embarazadas y trastornos de ansiedad).
- **Mucolíticos que fluidifican el moco** (guaifenesina, ambroxol, bromhexina).
- **Antitusivos** si hay tos seca e improductiva (dextrometorfano, cloperastina).
- **Antihistamínicos** (clorfenamina) para estornudos y mucosidad abundante.
- **Analgésicos-antitérmicos** (Paracetamol o Ibuprofeno) para fiebre, dolor de cabeza o muscular.
- **Pastillas o aerosoles** para la garganta si hay irritación faríngea.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com