



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente a los resfriados

Esta información explica cómo puede hacer frente a los síntomas del resfriado.

Los resfriados son infecciones causadas normalmente por un virus. Los resfriados también se conocen como infecciones de las vías respiratorias superiores.

## Signos y síntomas del resfriado

Es posible que tenga 1 o más de estos síntomas de resfriado:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Estornudos
- Goteo o congestión nasal.
  - Después de 2 a 3 días, es probable que la mucosidad se vuelva blanca, amarilla o verde. Esto es normal y no significa que necesite un antibiótico.
- Dolor de garganta
- Tos o presión en el pecho
- Goteo postnasal (mucosidad que gotea por la garganta)

- Dolor de cabeza leve
- Dolores corporales leves

Algunos síntomas, como el goteo o la congestión nasal y la tos, pueden durar entre 10 y 14 días. Estos síntomas deberían mejorar con el tiempo.

## **Diferencia entre un resfriado y la gripe**

Puede ser difícil distinguir entre estar resfriado y tener gripe porque los síntomas son similares.

Los síntomas comunes de la gripe incluyen fiebre alta, tos, dolor de cabeza y dolores corporales. La gripe no siempre provoca dolor de garganta y goteo nasal. Los síntomas de la gripe también pueden comenzar rápidamente, mientras que los del resfriado lo hacen más lentamente.

Si cree que tiene gripe, consulte con su proveedor de cuidados de la salud. Puede diagnosticarle gripe y recetarle medicamentos antivirales para ayudarlo.

## **Tratamiento del resfriado**

Debido a que la mayoría de los resfriados son causados por un virus, tomar antibióticos no le ayudará a sentirse mejor. Los antibióticos solo tratan infecciones causados por bacterias como amigdalitis estreptocócica o tos ferina.

Una buena forma de tratar un resfriado es descansar lo

suficiente. Los adultos deberían dormir de 7 a 9 horas todas las noches.

También es importante beber suficiente líquido. Trate de tomar 8 vasos (de 8 onzas o 236.6 ml) de líquidos sin cafeína (como agua o té de hierbas) todos los días.

## **Cómo hacer frente a los síntomas**

### **Dolor de garganta**

Para aliviar un dolor de garganta, puede hacer lo siguiente:

- Chupe cubitos de hielo, paletas o pastillas para la garganta (como Halls<sup>®</sup>, Luden's<sup>®</sup> o Ricola<sup>®</sup>)
  - No le dé pastillas a niños menores de 4 años
- Use un aerosol anestésico para el dolor de garganta que contenga benzocaine o phenol (como Cepacol<sup>®</sup> o Chloraseptic<sup>®</sup>).
- Tome líquidos calientes, como té o sopa.
- Haga gárgaras con agua salada.
  - Para hacer la solución, mezcle 1 cucharada de sal con 8 onzas (236.6 ml) de agua caliente. Haga gárgaras según sea necesario y luego escupa la solución. No se la trague.

### **Tos o presión en el pecho**

Para ayudar con la tos o la presión en el pecho, puede

hacer lo siguiente:

- Agregue más humedad al aire. Para hacerlo, puede usar un humidificador limpio o un vaporizador de agua fría en las habitaciones donde pase más tiempo.
  - También puede respirar el vapor de una ducha caliente, baño o recipiente de agua caliente. Siéntese con los niños pequeños en un baño lleno del vapor de una ducha abierta.
- Chupe pastillas o caramelos solubles.
  - No le dé pastillas a niños menores de 4 años.
- Agregue miel pasteurizada (no cruda) a las bebidas calientes como el té.
  - No le dé miel a niños menores de 1 año.

## **Congestión nasal o dolor o presión en los senos paranasales**

Para aliviar la congestión nasal, el dolor o la presión en los senos paranasales, puede hacer lo siguiente:

- Ponga una compresa caliente sobre la nariz y la frente.
- Utilice un medicamento descongestivo sin receta, como pseudoephedrine o phenylephrine (Sudafed<sup>®</sup>, Mucinex<sup>®</sup>). Si padece alguna enfermedad cardíaca o toma medicamentos con receta, pregunte a su farmacéutico si es seguro tomar medicamentos para el

resfriado.

- Use un espray nasal salino.
  - Utilice una pera de succión de goma para limpiar la mucosidad de los niños pequeños.
- Agregue más humedad al aire. Puede respirar el vapor de un recipiente de agua caliente o de la ducha.
  - Siéntese con los niños pequeños en un baño lleno del vapor de una ducha abierta.

## **Dolor de oído**

Si tiene dolor de oído, puede poner una toalla caliente y húmeda sobre el oído que le duele. Si el dolor es muy intenso o dura más de dos días, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

## **Cómo tomar los medicamentos**

### **Adultos**

Puede tomar medicamentos sin receta para la tos y los resfriados (como DayQuil™, Theraflu®). No curarán el resfriado ni le ayudarán a mejorar más rápido, pero le pueden ayudar a aliviar los síntomas. Asegúrese de seguir las instrucciones en la etiqueta y hable con su médico o farmacéutico sobre todos los medicamentos que está tomando antes de tomar un medicamento para el

resfriado.

No tome más de 1 medicamento que contenga acetaminophen (Tylenol®). Acetaminophen es un analgésico que también se encuentra en muchos medicamentos para el resfriado, incluidos DayQuil y Theraflu. Tomar demasiado acetaminophen puede dañar el hígado.

No tome más de 1,000 miligramos (mg) de acetaminophen de una sola vez o más de 4,000 mg al día. Hable con su médico o farmacéutico antes de tomar medicamentos con acetaminophen si tiene una enfermedad hepática o es mayor de 65 años.

## **Niños**

Lea siempre las etiquetas de los medicamentos sin receta antes de dárselos a los niños. Algunos medicamentos sin receta no están recomendados para niños pequeños.

- Niños menores de 6 meses: dar solo (Tylenol ®)
- Niños a partir de 6 meses: se les puede dar acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Motrin®).
- Nunca dé aspirin a los niños. Esto puede causar el síndrome de Reye, que es una enfermedad muy grave, pero poco frecuente, que puede causar daños en el hígado y el cerebro.

- No se recomiendan los medicamentos sin receta para la tos y el resfriado en niños menores de 6 años. Esto puede provocar efectos secundarios graves y, a veces, mortales.
- Los niños pequeños pueden tomar medicamentos antifebriles. Llame a su proveedor de cuidados de la salud o farmacéutico para consultarle sobre la dosis correcta. Lea y siga todas las instrucciones.

## **Cómo prevenir el resfriado**

- Manténgase al día de las vacunas, como la vacuna antigripal.
- Practique buenos hábitos de higiene, como lavarse las manos y taparse la boca al toser o estornudar. Esto puede ayudar a prevenir la propagación de los resfriados.
- Tome medidas para mejorar la ventilación del aire en el interior de su casa. Esto puede reducir el número de partículas de virus en el aire.

## **Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:**

- Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más
- Tiene escalofríos y temblores

- Tiene pérdida de apetito (no tiene hambre)
- Tiene problemas para respirar
- Padece una enfermedad pulmonar, como enfisema (enfermedad pulmonar) o asma
- Tiene tos que dura más de 10 días
- Tiene dolor de pecho cuando tose
- Expectora sangre
- Tiene un resfriado y un sistema inmunitario debilitado
- Tiene un resfriado mientras recibe quimioterapia

Visite a su proveedor de cuidados de la salud ante cualquier síntoma preocupante.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Managing Your Cold - Last updated on September 16, 2024  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center