Rinitis

Catarro

Hechos sorprendentes:

Los resfríos pueden durar hasta dos semanas. La mucosidad densa de color amarillo o verde es normal mientras su cuerpo lucha contra el virus, lo cual no significa que usted necesite tomar un antibiótico.

Lo que debe hacer:

- Beba más agua. Los tés de hierbas y el caldo de pollo también son buenos.
- Tome acetaminofeno o ibuprofeno para aliviar el dolor. Lea la etiqueta para ver la dosis adecuada para los niños.
- Use un humidificador y tome duchas calientes para aliviar la congestión.
- Use un descongestionante para hacer que la mucosa sea más líquida. Los antihistamínicos son lo mejor para las alergias. Lea la etiqueta para ver la dosis adecuada de un niño.
- Si su nariz está roja e irritada, póngase vaselina o una pomada, o use pañitos con loción.

Llame a su médico si:

- Tiene fiebre alta (104°).
- Tiene fiebre de más de 100° durante más de dos o tres días.
- Está respirando con dificultad.

El catarro es una parte normal de un resfrío. Cuando los virus del resfrío infectan su nariz y garganta, su cuerpo produce una mucosa clara. La mucosa ayuda a eliminar los virus de la nariz a medida que su cuerpo combate la infección. Después de dos o tres días, las células inmunológicas que atacan los virus empiezan a cambiar la mucosa a un color blanco o amarillo. Las bacterias que normalmente viven en la nariz se mezclan también con la mucosa y pueden cambiarla a un color verduzco.

Los resfríos casi siempre se curan por sí solos. Existen por lo menos 200 virus diferentes que pueden causar un resfrío. Los síntomas comunes son catarro, estornudos, dolor de garganta, tos seca, dolor de cabeza y dolor muscular. Un niño promedio tiene seis resfríos al año. Los adultos tienen menos. Estas infecciones virales pueden durar algunos días o algunas semanas. Es importante que se cuide y que descanse mucho, ya que un resfrío debilita su cuerpo, lo cual a su vez puede ocasionar otras afecciones, tales como infecciones del oído, bronquitis, e incluso infecciones bacterianas.

Los antibióticos no son eficaces contra las infecciones virales. Los antibióticos no matan los virus, de modo que no causan que el resfrío o el catarro desaparezca más rápido. Tomar antibióticos cuando no es necesario podría hacerle daño a usted o a su niño al crear gérmenes más resistentes. Las medicinas de venta libre pueden ayudar a mitigar los síntomas de un resfrío, por ejemplo el catarro. Hable con su proveedor de atención a la salud sobre los medicamentos que le pueden ayudar a sentirse mejor.

La mejor manera de prevenir las infecciones virales es lavarse las manos. Los virus se propagan cuando usted se lleva las manos a la boca, nariz y ojos. Lávese las manos con frecuencia usando agua caliente y jabón para evitar que los virus penetren en su cuerpo. Coma bien, duerma bastante y haga ejercicios para mantener su cuerpo fuerte y prevenir resfríos. Las personas que fuman tienen mayor probabilidad de resfriarse y de que el resfrío dure más, además de tener otros problemas, tales como la bronquitis. Los niños que están cerca del humo de tabaco tienen mayor probabilidad de resfriarse y tener problemas más serios, tal como el asma.

Washington State Department of Health

DOH 130-038 March 2009 Spanish

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Elaborado con la colaboración de: Departamento de Salud de Tacoma y del Condado de Pierce / Ilustración © 2001

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Academia Estadounidense de Médicos Familiares y Healthwise

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team