



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente al resfriado en adultos

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

Los resfriados son infecciones causadas normalmente por un virus. Otro nombre para los resfriados es infección respiratoria de las vías altas.

## Síntomas del resfriado

Es posible que tenga 1 o más de los siguientes síntomas:

- Una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior
- Estornudos
- Goteo o congestión nasal. Después de 2 a 3 días, es probable que la mucosidad se vuelva blanca, amarilla o verde.
- Dolor de garganta
- Tos
- Goteo postnasal (mucosidad que gotea por la garganta)
- Dolor de cabeza leve
- Dolores corporales leves

## Diferencia de síntomas 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 temperatura alta, tos, dolor de cabeza y dolores corporales. El dolor de garganta y el goteo nasal no son tan comunes en la gripe. Además, los síntomas de la gripe comienzan de repente, mientras los síntomas del resfriado comienzan más lentamente.

Si cree que tiene gripe, consulte con su médico. Puede diagnosticar gripe y recetarle medicamentos. Si tiene gripe, puede ser útil tomar medicamentos antivirales.

## **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.

En cambio, para tratar un resfriado se debe 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**

### **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. 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.
- Chupe pastillas para la garganta.
- Agregue miel pasteurizada (no cruda) a las bebidas calientes como el té.

### **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>)
- Use un aerosol 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 la trague.

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

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

- Ponga una compresa caliente sobre la nariz y la frente.
- Use un descongestivo oral, como pseudoephedrine o phenylephrine (Sudafed<sup>®</sup>, Mucinex<sup>®</sup>). Si usted tiene una afección en el corazón, o toma medicamentos con receta, pregúntele al farmacéutico si es seguro tomar medicamentos para el resfriado.
- Use un espray nasal salino.
- Agregue más humedad al aire. Puede respirar el vapor de un recipiente de agua caliente o de la ducha.

## **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 intenso o dura más de 2 días, llame al proveedor de cuidados de la salud.

## **Medicamentos**

También 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 los medicamentos que toma.

No tome más de 1 medicamento que tenga 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 como única dosis 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.

## **Llame a su médico o enfermero si:**

- Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior y tiene escalofríos y temblores, pérdida del apetito o dificultad para respirar
- Tiene una enfermedad pulmonar, como enfisema o asma, y una temperatura superior a 100.4 °F (38 °C)
- Tiene tos que dura más de 10 días
- Tiene dolor de pecho cuando tose
- Tiene problemas para respirar
- Expectorar sangre
- Tiene un resfriado y un sistema inmunitario debilitado o está recibiendo quimioterapia

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

---

Managing Colds for Adults - Last updated on August 19, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center