

2.2.1.- Resfriado o Catarro común

Un *virus del resfriado* se propaga a través de diminutas *gotitas aéreas* que se liberan cuando una persona *enferma estornuda, tose* o se suena la *nariz*.



Síntomas

- a) Dolor de *garganta*
- b) *Fiebre* o *escalofríos*
- c) Sentirse *dolorido*
- d) Dificultad para *tragar* alimentos o líquidos debido al *dolor*
- e) Glándulas o los nódulos linfáticos *inflamados*
- f) Sentir como si tuviera un *bulto* o algo *atravesado* en la garganta.
- g) Área *blanca* o *grisácea* en la parte *posterior* de la *garganta*
- h) Sentirse demasiado *cansado* o muy *fatigado*
- i) Los *niños pequeños* pueden tener fiebre importante, entre *38° - 39° C*
- j) *Tos*
- k) Disminución del *apetito*
- l) *Dolor de cabeza*

ENFERMEDADES FÍSICAS Y SU CURACIÓN

m) Goteo *nasal*

Transmisión y contagio

Algunas vías posibles de contagio son las siguientes:

- a) Contacto directo con *secreciones infecciosas* en la piel
- b) Partículas voluminosas de *secreciones respiratorias* transportadas por el aire atmosférico
- c) Cúmulos de *gotitas infecciosas* suspendidos en el aire

Tratamiento

Los *antibióticos* no deben utilizarse para tratar un *resfriado común*.

Nuestro *Sistema Inmunológico* actuará y además existen tratamientos alternativos como es la Vitamina C así como medidas en la forma de vida y medicamentos que alivian los síntomas.

La mayoría de los resfriados desaparecen en unos pocos días. Podemos aliviarnos de los síntomas con las siguientes medidas:

- a) Descansar *mucho* y *beber* líquidos en abundancia.
- b) Los medicamentos para los *resfriados* y la *tos*, sin *receta* médica, pueden ayudar a aliviar los síntomas en adultos y niños mayores. Éstos no hacen desaparecer el resfriado más rápido, pero pueden ayudarle a sentirse mejor.

Enlazar, *vía online*, para visualizar los videos

Video: Diferencia entre la gripe y el resfriado común

<https://www.youtube.com/watch?v=27dG4pfz-r8>

Video: Resfriado o catarro común

<https://www.youtube.com/watch?v=Up4beYJisrQ>

Video: Resfriado o catarro común

<https://www.youtube.com/watch?v=jcANTBRcsSo>

ENFERMEDADES FÍSICAS Y SU CURACIÓN

Video: Resfriado o catarro común en la pequeña infancia

<https://www.youtube.com/watch?v=qOSv9YKMG0>

Video: Resfriado o catarro común

<https://www.youtube.com/watch?v=wUlztWHM8kA>

Video: Alimentación para combatir el resfriado común

<https://www.youtube.com/watch?v=muiA64f9yrs>

Video: Remedios caseros para aliviar el resfriado común

https://www.youtube.com/watch?v=DSAdEz1y_QU

Enlaces

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000678.htm>

<http://www.chemocare.com/es/chemotherapy/side-effects/siacutentomas-de-resfriado.aspx#.VSFDWtysXIM>

http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2008/01/16/82488

