

Tos, resfriados y antibióticos

Conocido también como **infección de las vías respiratorias altas**, cada año en Estados Unidos se producen más mil millones de resfriados comunes. La mayoría de adultos presentarán 4-6 resfriados al año. Con frecuencia, los niños tienen más de 9 resfriados al año, en especial si asisten a guarderías, donde permanecen expuestos a otros niños resfriados.

El número de *JAMA* correspondiente al 28 de mayo de 2003 incluye un artículo sobre infecciones de las vías respiratorias altas y utilización correcta de antibióticos.

INFORMACIÓN SOBRE RESFRIADOS

Los resfriados están causados por virus. Estos virus pueden propagarse por el aire a través de las gotitas expelidas en un estornudo o la tos, pero sobre todo nos infectan al tocarnos la nariz, los ojos o la boca después del contacto (p. ej., un apretón de manos) con una persona portadora de virus del resfriado. Los resfriados no se adquieren por exposición a un tiempo frío o por "pillar" frío o acalorarse.

Los síntomas se manifiestan 2-3 días después de infectarse por el virus del resfriado. Dichos síntomas consisten en congestión y moqueo nasal, estornudos, irritación de garganta, ligera fatiga, fiebre de bajo grado y tos seca. El enfermo es **contagioso** (puede transmitirlo) para otras personas antes de saber que tiene un resfriado.

PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE RESFRIADOS

- Lávese las manos con frecuencia, en especial si usted o sus hijos están resfriados.
- Evite el contacto directo con una persona resfriada.
- Cuando tosa o estornude debido a un resfriado, utilice pañuelos de papel y tirelos inmediatamente.
- Después de sonarse o de estornudar haciendo pantalla con sus manos, láveselas.
- Si tiene un resfriado, no salga de casa y haga reposo para que su cuerpo pueda restablecerse y, al mismo tiempo, para evitar contagiarlo a los demás.

ANTIBIÓTICOS

Los antibióticos no son útiles para tratar los resfriados porque sólo destruyen las bacterias y nunca los virus. La utilización inapropiada de estos medicamentos es una importante causa de resistencia de las bacterias a los antibióticos que previamente las destruían. La resistencia a los antibióticos es un problema cada vez mayor en todo el mundo. Las bacterias con esta característica pueden provocar enfermedades graves y llegar a ser letales.

PREVENCIÓN DE LA RESISTENCIA A LOS ANTIBIÓTICOS

- Si tiene un resfriado, no pida antibióticos a su médico.
- Si le prescriben antibióticos para una infección bacteriana, siga con exactitud las instrucciones de su médico. Es importante que tome toda la tanda de antibióticos que le hayan prescrito.
- No comparta sus antibióticos con otras personas.
- Cuando esté resfriado, no tome antibióticos como "medida preventiva" frente a una infección bacteriana ya que no le ayudarán a prevenirla.

Los síntomas del resfriado suelen durar 1-2 semanas, aunque típicamente los resfriados de pecho (**bronquitis**) persisten durante 2-3 semanas. Si después de este plazo sus síntomas no mejoran, puede ser debido a una alergia, una complicación del resfriado o haber otra razón. Consulte con su médico si después de 2 semanas sus síntomas no mejoran, o siempre que durante su enfermedad desarrolle fiebre alta, dificultades para respirar o tragar, tenga dolor de cabeza o fatiga intensos, u observe que le sale una erupción.

Redactora: Janet Torpy, MS

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de *JAMA* para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/drugresistance/community
- National Institute of Allergy and Infectious Diseases
www.niaid.nih.gov/factsheets/cold.htm
www.niaid.nih.gov/factsheets/antimicro.htm
- American Academy of Pediatrics
www.aap.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de *JAMA* para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de *JAMA* (www.jama.com). Las "Páginas de *JAMA* para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 13 de diciembre de 2000 se publicó una "Página para el Paciente" sobre faringitis estreptocócica.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, American Academy of Pediatrics y National Institute of Allergy and Infectious Diseases.

