

# Cómo Tratar Los Resfriados y La Influenza



Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

July 2000  
(FDA) 00-1280S

**FDA** U.S. Food and Drug Administration

## ¿Es un Resfriado o Influenza? Para su Seguridad, Conozca La Diferencia

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es parte del gobierno de los Estados Unidos. Una de las misiones más importantes de la FDA es la de asegurarse que las drogas y los tratamientos médicos sean seguros y eficaces.

El resfriado y la influenza son muy similares entre sí, en muchas formas. Pero la influenza o flu, en ocasiones puede conducir a problemas muy serios, como la pulmonía, una seria enfermedad del sistema respiratorio.

La nariz tupida, dolor de garganta y estornudos, usualmente son

señales de un resfriado.

Cansancio, fiebre, dolor de cabeza y dolores mayores probablemente significan que usted tiene influenza, también llamado flu.

La tos puede ser indicación de un resfriado o influenza. Sin embargo, una tos persistente y fuerte casi siempre indica la presencia de la influenza.



## Cuándo Debe Llamar A su Médico

Usualmente usted no tiene que llamar a su médico inmediatamente que siente los síntomas de un resfriado o influenza. Pero sí debe llamarlo inmediatamente si:

- Sus síntomas se agravan.
- Los síntomas persisten durante mucho tiempo.

● Después de sentirse un poco mejor, se presentan señales de un problema más serio. Algunas de estas son malestar de estómago, vómito, fiebre alta, escalofríos, dolores en el pecho y tos acompañada de una mucosidad amarilla y verde.



## Trate de Evitar los Resfriados

Haga ésto



- Lávese las manos con frecuencia. Los gérmenes de los resfriados pueden ser recogidos fácilmente estrechando la mano de otra persona, tocando la perilla de una puerta o los pasamanos de las escaleras.
- Evite el contacto con personas resfriadas.
- Si estornuda o tose, tápese la boca con una toalla de papel y luego tírela a la basura.
- Limpie las superficies que toca con un desinfectante, para destruir los gérmenes.

No haga ésto



- No se toque la nariz, los ojos ni la boca. Los gérmenes pueden penetrar en su cuerpo fácilmente por estos conductos.



## Trate de Evitar la Influenza

Una inyección o vacuna contra la influenza puede disminuir en gran parte la posibilidad de contraer la enfermedad. El momento más apropiado de obtenerla es entre la mitad de octubre y la mitad de noviembre, cuando la mayoría de las personas se preparan para el invierno.

La inyección contra la influenza no causa la enfermedad, pero en algunos casos, después de aplicada, la persona puede sentirse adolorida o débil y hasta afiebrada por un par de días.

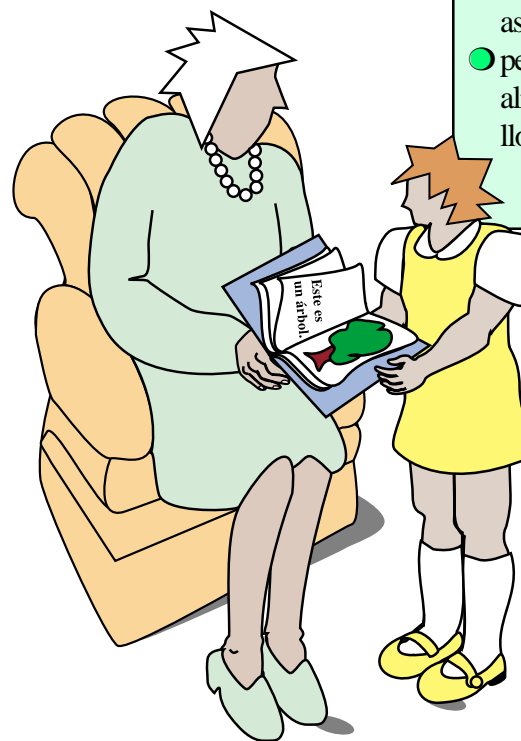


## ¿Quiénes Deben Ser Vacunados Contra La Influenza?

Casi todas las personas que quieran disminuir las posibilidades de contraer la influenza, deben recibir la vacuna.

Las vacunas contra la influenza son más importantes para:

- personas mayores de 65 años de edad
- pacientes en clínicas y casas de reposo
- personas mayores de seis meses con problemas de salud como asma, enfermedades de larga duración como HVI o enfermedades del corazón
- niños y adolescentes que frecuentemente deben tomar aspirina
- personas que siempre están alrededor de ancianos o aquellos con problemas de salud



## ¿Quiénes Quizás no Deberían Recibir la Vacuna Contra el Influenza?

Algunas personas deben hablar primero con su médico antes de hacerse vacunar.

Hable con su médico **antes** de recibir la vacuna si usted:

- tiene ciertas alergias, especialmente a los huevos
- sufre de una enfermedad como la pulmonía
- tiene fiebre alta
- está embarazada



## Algunas Medicinas Recetadas Pueden Prevenir la Influenza

Si usted es una de las personas que no deberían recibir la vacuna contra la influenza, pídale a su médico una receta para una medicina que ayude a prevenir la enfermedad. Si en-

ferma, tomando esta medicina dentro de las primeras 48 horas, puede lograr que la influenza sea menos seria.



## Sin Embargo, no Tome Antibióticos Contra un Resfriado o la Influenza

Los antibióticos no son efectivos contra los gérmenes de los resfriados y la influenza.

Además, los antibióticos deben ser tomados únicamente cuando son realmente necesarios.



## Ayude a Sentirse Mejor Cuando Está Enfermo

Un resfriado usualmente dura solamente un par de días o hasta una semana. El cansancio generado por la influenza puede continuar durante varias semanas.

Para sentirse mejor mientras está enfermo:

- Beba bastantes líquidos.
- Descanse lo más que le sea posible.
- Use un humidificador—un aparato eléctrico que pone humedad en el aire.
- Tome una medicina para la tos y el resfriado, obtenible sin receta médica. Esto puede ayudarle.



## Escoja las Medicinas Adecuadas Para Combatir sus Síntomas

Asegúrese de que la etiqueta describe exactamente lo que usted necesita para sus síntomas.

Si Desea Hacer Esto:	Escoja Medicinas Con Esto:
Descongestionar la nariz tupidada	→ Descongestivo nasal
Aquietar la tos	→ Un supresor de la tos
Aflojar la mucosidad para ser expulsada	→ Un jarabe expectorante
Descargue nasal	→ Una medicina antihistamínica
Calmar la fiebre, dolores de cabeza, y otros dolores menores	→ Una medicina para aliviar dolores (analgésico)

## Proteja a sus Niños de Los “Salicilatos” en los Remedios Contra los Resfriados

Recuerde evitar darle a niños o adolescentes aspirina y otros “salicilatos” cuando parecen tener los síntomas de un resfriado o influenza.

Si usted no está seguro si un producto tiene salicilatos, consulte con su médico o farmacéutico.

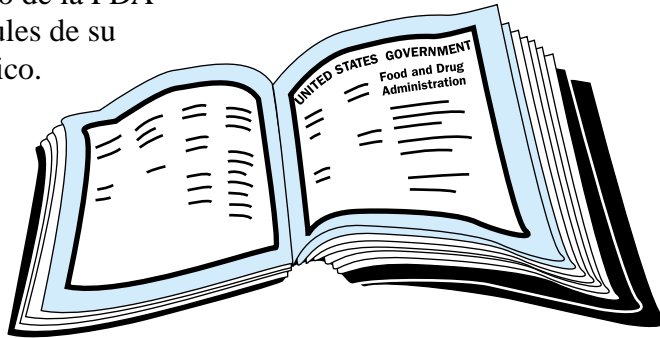
La gente joven puede enfermarse gravemente y hasta morir de una rara pero peligrosa condición llamada el síndrome de Reye, si ellos toman dichas medicinas cuando tienen los síntomas anotados.



## ¿Tiene Más Preguntas Acerca de los Resfriados y la Influenza?

Hable con su médico o profesional de la salud.

Póngase en contacto con la FDA. La agencia puede tener una oficina cerca de usted. Busque el teléfono de la FDA en las páginas azules de su directorio telefónico.



Use la línea gratis de información de la FDA:  
1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6362).  
O busque la FDA en el Internet:  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov).



*(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren,  
FDA Office of Public Affairs.)*