

A Traveler's Guide to the Common Cold

Coming down with a cold while you're away from home can turn a business or pleasure trip into drudgery.

You catch a cold when a virus invades your nose or eyes. You might breathe in airborne droplets, but far more often, you catch a cold by touching a germy surface or having direct contact with a person who has a cold and then touching your nose or eyes.

Steering Clear of Colds When You Travel

Your risk of catching a cold is greater when you are indoors most of the time, when the air is dry, and when you have close contact with other people. In trains, planes, and automobiles, you're probably sharing the ride with some of the 200 viruses that cause the common cold.

What can you do to lessen your risk?

- **Avoid prolonged close contact with people who have colds.** Handshaking, hugging, and sharing meals and good times are so much a part of travel, however, that some exposure to cold viruses is probably inevitable.
- **Keep your hands away from your nose and eyes** because cold viruses can live up to 3 hours on your skin.
- **Wash your hands, with soap and water, often.** Scrub the backs of your hands, between your fingers, and under your nails—not just your palms—for a full 15 seconds and rinse well. Dry your hands with a disposable towel, and turn off the faucet using the towel. If soap and water are unavailable, use an alcohol-based hand sanitizer.
- **Clean your personal items.** Cold viruses can live on surfaces (especially nonporous surfaces such as plastic, metal, or glass) for up to 48 hours. Use disinfectant wipes to clean the surfaces you regularly touch as you travel—your laptop keyboard, your cell phone, your car's steering wheel.

Treating a Cold on the Road

The saying goes that there's no cure for the common cold, but even so, you *can* feel more comfortable—even when you're far away from home. Your goal is to relieve your symptoms, and you can do that in three ways.

Try natural ways to feel better:

- **Drink lots of water.** Doctors recommend eight glasses a day to keep your nose and throat moist and to loosen congestion. Avoid alcohol and caffeine drinks because they dry out—or dehydrate—your system. A salt-water gargle may soothe your sore throat.
- **Get plenty of rest.** If possible, adjust the temperature and humidity of your sleeping area to be moist and warm, but not overheated.
- **Eat right.** No scientific evidence backs the old adage, “Starve a cold; feed a fever.”
- **Don't smoke.** Smoking can dehydrate your body and make your symptoms worse.

Use over-the-counter medications to treat your symptoms.

Your regular pharmacy back home probably has a branch near your travel destination. Before you leave home, find out the location of the nearest pharmacy, or inquire at your destination. Ask the local pharmacist what over-the-counter products might help. Some common products include the following:

- **Saline nasal sprays** can fight stuffiness and congestion.
- **Decongestants and pain relievers** may relieve your symptoms, even though they will not shorten the duration of your cold. People sometimes complain of feeling feverish with a cold, but colds and fever don't usually go together. However, you may run a temperature of 100°F—enough to slow you down a bit.

Ask the local pharmacist about complementary or alternative treatments such as:

- **Homeopathic remedies** (used within the first 24–48 hours of symptoms) such as zinc lozenges and intranasal zinc gluconate

Recent clinical studies have demonstrated that treatment with intranasal zinc nasal gel is effective in reducing the duration and severity of common cold symptoms within 24–48 hours of symptom onset.

- **Vitamins and herbal supplements** such as vitamin C and echinacea

Traveler's Shopping List

You won't want to carry your medicine chest with you, of course, but it's smart to take along a few products that you might need on the road.

To manage:	You may want to take along:	Such as:
Stuffy or runny nose	<input type="checkbox"/> A saline nasal spray	Ocean®, Ayr®
	<input type="checkbox"/> A decongestant	Actifed®, Sudafed®
	<input type="checkbox"/> An antihistamine	Benadryl®, Claritin®, Dimetapp®
General common cold	<input type="checkbox"/> An intranasal zinc formulation	Zicam®
	<input type="checkbox"/> Multisymptom relief	Tylenol Cold®, NyQuil®
Aches and pains, headache, or feverishness	<input type="checkbox"/> Aspirin	Anacin®, Bayer®, Ecotrin®
	<input type="checkbox"/> Acetaminophen	Anacin-3®, Excedrin Sinus Headache®, Tylenol®
Cough	<input type="checkbox"/> Cough syrup	DayQuil®, Delsym®, Robitussin®, Vicks-44®
Sore throat	<input type="checkbox"/> Throat lozenges	Cepacol®, Chloraseptic®, Ricola®

More Information

To learn more about colds, visit the following Web sites:

- The National Institute of Allergy and Infectious Diseases at www.niaid.nih.gov/factsheets/cold.htm
- The American Lung Association at www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=35873
- The Mayo Clinic at www.mayoclinic.com/health/common-cold/DS00056
- Matrixx Initiatives at www.zicam.com

This information was developed and made available by the American Pharmacists Association through an educational grant from Matrixx Initiatives.



Guía Para Viajeros Sobre

el Resfriado Común

Pescar un resfriado mientras uno está lejos de su casa, puede hacer que un viaje de negocios o de placer se vuelva un trabajo duro y pesado.

Las personas se resfrían cuando un virus invade sus ojos o su nariz. Es posible que usted aspire pequeñas gotitas que flotan en el aire, pero es mucho más frecuente el contagio que se produce al tocar una superficie llena de microbios o al tocarse la nariz o los ojos después de haber tenido contacto directo con una persona resfriada.

Cómo no resfriarse mientras está de viaje

El riesgo de contraer un resfriado es mayor cuando usted permanece la mayor parte del tiempo bajo techo, cuando el aire está seco y cuando está en contacto cercano con otras personas. En los trenes, aviones y automóviles, probablemente usted comparte el viaje con algunos de los 200 virus que causan el resfriado común.

¿Qué puede hacer para reducir el riesgo?

- Evite el contacto cercano prolongado con personas resfriadas. Dar la mano, abrazarse y compartir comidas y buenos momentos son aspectos tan relacionados con los viajes que, a pesar de todo, alguna exposición a los virus que causan los resfriados probablemente es inevitable.
- Trate de no tocarse la nariz y los ojos con las manos porque los virus del resfriado pueden vivir hasta 3 horas sobre su piel.
- Lave sus manos con frecuencia usando agua y jabón. Frote el dorso de sus manos, entre los dedos y debajo de las uñas (y no solo las palmas) durante 15 segundos, y enjuague bien. Seque sus manos con una toalla desechable y cierre el grifo usando la toalla. Si no dispone de agua y jabón, use algún producto con alcohol para la higiene de las manos.
- Limpie sus objetos de uso cotidiano. Los virus que causan el resfriado pueden vivir sobre superficies (en especial superficies no porosas como plástico, metal o vidrio) hasta 48 horas. Use paños desinfectantes para limpiar las superficies que toca habitualmente cuando viaja (el teclado de su computadora portátil, su teléfono celular, el volante del automóvil).

Tratamiento del resfriado durante el viaje

Como dice el refrán, el resfriado común no tiene cura, pero aún así, usted *puede* sentirse mejor aún cuando esté muy lejos de su casa. Su objetivo es el alivio de los síntomas, y eso puede hacerse de tres modos.

Pruebe métodos naturales para sentirse mejor:

- Tome mucha agua. Los médicos recomiendan tomar ocho vasos por día para mantener la nariz y la garganta hidratadas y para reducir la congestión. Evite las bebidas alcohólicas y las que contienen cafeína porque deshidratan (secan) su organismo. Las gárgaras con agua y sal pueden calmar la inflamación de la garganta.
- Descanse mucho. Si es posible, ajuste la temperatura y la humedad del lugar donde duerme para estar en un ambiente húmedo y cálido, pero no demasiado caliente.
- Coma sano. No existe ninguna prueba científica que respalde el viejo refrán “ayuno para el resfriado, comida para la fiebre.”
- No fume. Fumar puede deshidratar su cuerpo y empeorar los síntomas.

Use medicinas de venta libre (que se venden sin la receta de un médico) para tratar los síntomas. La farmacia que visita habitualmente probablemente tiene una sucursal cerca del destino de su viaje. Antes de irse de viaje, averigüe la ubicación de la farmacia más cercana o pregunte cuando llegue a su destino. Pregunte al farmacéutico local qué productos de venta libre lo pueden ayudar. Algunos productos comunes incluyen los siguientes:

- Los aerosoles nasales con solución salina pueden aliviar el taponamiento y la congestión nasales.
- Los descongestivos y los analgésicos (medicinas contra el dolor) pueden aliviar los síntomas, aunque no acortarán la duración del resfriado. A veces las personas se quejan de sentirse con fiebre cuando se resfrían, pero habitualmente los resfriados y la fiebre no van juntos. Sin embargo, usted puede tener una temperatura de 100°F (38°C), suficiente para que se sienta algo debilitado.

Pregunte al farmacéutico local sobre tratamientos complementarios o alternativos, tales como:

- Remedios homeopáticos (usados durante las primeras 24 a 48 horas de iniciados los síntomas) como las pastillas con zinc y el gluconato de zinc intranasal

Estudios clínicos recientes han demostrado que el gel intranasal con zinc es eficaz para reducir la duración y la intensidad de los síntomas del resfriado común cuando se lo usa durante las primeras 24 a 48 horas de iniciados los síntomas.

- Vitaminas y suplementos derivados de hierbas como la vitamina C y la equinácea

✓ Listado de compras del viajero

Seguro que no quiere llevarse el botiquín de los remedios con usted, está claro, pero sería buena idea llevar algunos productos que puede necesitar en el camino.

Para tratar:	Es probable que quiera llevar:	Como:
Congestión o goteo nasal	<input type="checkbox"/> Aerosol nasal con solución salina	Ocean®, Ayr®
	<input type="checkbox"/> Un descongestivo	Actifed®, Sudafed®
	<input type="checkbox"/> Un antihistamínico	Benadryl®, Claritin®, Dimetapp®
Generales para el resfriado	<input type="checkbox"/> Una formulación intranasal con zinc	Zicam®
	<input type="checkbox"/> Alivio para varios síntomas	Tylenol Cold®, NyQuil®
Dolores, cefalea (dolor de cabeza) o estado febril	<input type="checkbox"/> Aspirina	Anacin®, Bayer®, Ecotrin®
	<input type="checkbox"/> Paracetamol o acetaminofén	Anacin-3®, Excedrin Sinus Headache®, Tylenol®
Tos	<input type="checkbox"/> Jarabe para la tos	DayQuil®, Delsym®, Robitussin®, Vicks-44®
Garganta inflamada	<input type="checkbox"/> Pastillas para la garganta	Cepacol®, Chloraseptic®, Ricola®

Más información

Para conocer más acerca de los resfriados, visite las siguientes páginas web:

- The National Institute of Allergy and Infectious Diseases en www.niaid.nih.gov/factsheets/cold.htm
- The American Lung Association en www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=35873
- The Mayo Clinic en www.mayoclinic.com/health/common-cold/DS00056
- Matrixx Initiatives en www.zicam.com

Esta información fue elaborada y puesta a disposición por la Asociación Americana de Farmacéuticos a través de una subvención para la educación de Matrixx Initiatives.



MATRIX