

# Guía Para Viajeros Sobre el Resfriado Común

Elaborado por la Asociación Americana de Farmacéuticos. Mejorando el uso de medicamentos. Avanzando la atención a pacientes.

## 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 caféina 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

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.



**American Pharmacists Association**  
Improving medication use. Advancing patient care.

**MATRIX**

## ✔ 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 <sup>®</sup> , Ayr <sup>®</sup>  |
|  | <input type="checkbox"/> Un descongestivo                    | Actifed <sup>®</sup> , Sudafed <sup>®</sup>  |
|  | <input type="checkbox"/> Un antihistamínico                  | Benadryl <sup>®</sup> , Claritin <sup>®</sup> , Dimetapp <sup>®</sup>                        |
| Generales para el resfriado                        | <input type="checkbox"/> Una formulación intranasal con zinc | Zicam <sup>®</sup>   |
|  | <input type="checkbox"/> Alivio para varios síntomas         | Tylenol Cold <sup>®</sup> , NyQuil <sup>®</sup>  |
| Dolores, cefalea (dolor de cabeza) o estado febril | <input type="checkbox"/> Aspirina                            | Anacin <sup>®</sup> , Bayer <sup>®</sup> , Ecotrin <sup>®</sup>                              |
|  | <input type="checkbox"/> Paracetamol o acetaminofén          | Anacin-3 <sup>®</sup> , Excedrin Sinus Headache <sup>®</sup> , Tylenol <sup>®</sup>          |
| Tos  | <input type="checkbox"/> Jarabe para la tos                  | DayQuil <sup>®</sup> , Delsym <sup>®</sup> , Robitussin <sup>®</sup> , Vicks-44 <sup>®</sup> |
| Garganta inflamada                                 | <input type="checkbox"/> Pastillas para la garganta          | Cepacol <sup>®</sup> , Chloraseptic <sup>®</sup> , Ricola <sup>®</sup>                       |

## 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](http://www.niaid.nih.gov/factsheets/cold.htm)
- The American Lung Association en [www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=35873](http://www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=35873)
- The Mayo Clinic en [www.mayoclinic.com/health/common-cold/DS00056](http://www.mayoclinic.com/health/common-cold/DS00056)
- Matrixx Initiatives en [www.zicam.com](http://www.zicam.com)

*Conozca Su Medicina • Conozca Su Farmaceutico*