

CATARRO COMÚN

- El catarro es una infección leve de las vías respiratorias, causada por virus. Produce moco, taponamiento nasal, dolor de cabeza, de garganta, lagrimeo, tos, y algo de fiebre. A los pocos días se suele curar sin tratamiento. La tos puede durar varios días más.
- No hay vacunas para el resfriado y los antibióticos no lo curan. Se contagia de persona a persona a través de las gotitas que se expulsan por boca o nariz al estornudar o toser, y que pueden quedarse en las manos. Es normal pasar varios resfriados cada año.
- Siga los siguientes consejos cuando tenga un catarro:
 - Utilice pañuelos de un solo uso.
 - Lávese a menudo las manos para evitar contagiar a otras personas.
 - Cuando tosa o estornude, cúbrase bien la nariz y la boca.
 - No fume.
 - Realice ejercicio moderado si no presenta fiebre (más de 38°)
 - Agregue como mínimo un litro de líquido a su consumo habitual
 - Puede tomar paracetamol para el dolor de cabeza o la fiebre.
 - Para no irritar más la garganta, evite toser si no es para sacar mucosidad.
 - Puede chupar caramelos sin azúcar.
 - Póngase agua con sal en la nariz para destaparla (con cuentagotas o spray)
 - Ventile diariamente su casa.
- Consulte con su médico en los siguientes casos:
 - Si tiene otras enfermedades crónicas y empeoran.
 - Si tiene algún síntoma diferente a los señalados
 - Si el resfriado dura más de 10 días.

- Si la fiebre (más de 38°) dura más de 2 días.