

Enfermedad Respiratoria Viral en Adultos

El catarro común, conocido técnicamente como infección de vías respiratorias superiores, es algo que casi todos experimentamos en algún momento. Como promedio, los adultos sufren de dos a tres catarros al año.

Los rinovirus causan la mayoría de los catarros. Más de cien cepas de este virus pueden enfermarlo.

"El catarro es una enfermedad viral que se dispersa por medio de gotitas en el aire y el contacto. Por ejemplo, si alguien tose, se cubre la boca, y después toca la manija de la puerta, y usted entra en la misma habitación tocando esa manija y después se toca la cara, en ese momento está expuesto al catarro. Lo mismo sucede si alguien tose y no se cubre la boca y usted se encuentra en la misma habitación y respira esas gotitas...está expuesto al catarro."

Con frecuencia los catarros empiezan con dolor de garganta, seguido por congestión o escurrimiento de nariz y después tos. Estos síntomas que son provocados por el esfuerzo del cuerpo para combatir el virus del catarro desaparecen por sí solos después de siete a 10 días.

No existe una cura para el catarro común, pero algunos tratamientos pueden ayudar a mejorar los síntomas.

Estos incluyen medicinas para el dolor sin receta médica como ibuprofeno, acetaminofén o aspirina; Descongestionantes, ya sea pastillas o spray nasal, destapan la nariz. Pero el uso del spray por más de 3 días puede empeorar la congestión. Y antihistamínicos, que bloquean la sustancia que provoca congestión. Estos pueden ayudar en el primer o segundo día del catarro, pero algunos pueden provocar sueño. Debe confirmar con su médico para asegurarse que estas medicinas son seguras para usted si toma medicinas recetadas o tiene alguna condición. Y siempre debe seguir las instrucciones del paquete.

Es mejor evitar algunos tratamientos.

"Existe poca evidencia de que sean efectivas las medicinas sin receta médica. Y los antibióticos no son efectivos contra los virus, así que no deben recetarse para el catarro."

Del mismo modo, los tratamientos alternativos como la vitamina C y la equinácea no se han demostrado eficaces contra los catarros. En lugar de esto, debe concentrarse en beber bastantes líquidos y un sueño adecuado. Y debe lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, para evitar dispersar microbios. Cúbrase la boca y nariz al estornudar y toser - lo ideal sería con un pañuelo, o con la manga de la camisa y no en las manos. Después de dos a cuatro días de empezados sus síntomas es cuando es más contagioso y con frecuencia cuando se siente peor.

"Si sus síntomas de catarro no mejoran en una o dos semanas, o sus síntomas empeoran -empieza con fiebre de más de 102°, si empieza con dificultad para respirar, dolor en el pecho, estas son razones para que lo evalúe su doctor y determinar si es algo más serio."