



Resfriado común



Descripción general

¿Has estado enfermo alguna vez? ¿Estornudaste y tosiste? ¿Te dolía la garganta? A eso lo llamamos “resfriado común” o, simplemente, “resfriado”. Aprendamos acerca de los resfriados y la manera de combatirlos.

Pequeños invasores

La mayoría de los resfriados son causados por unas cosas diminutas a las que llamamos “virus”. Estos son demasiado pequeños como para que podamos verlos. Un virus entra en tu cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca. Un virus puede volar por el aire cuando una persona enferma estornuda o tose. Aterrizan en las superficies que tocas. Puedes tener un virus en las manos y ni siquiera darte cuenta. Si entra en tu cuerpo, puede enfermarte.

Cómo te sientes

¿Qué se siente al tener un resfriado? Te hace sentir cansado y es posible que te duela la cabeza. Puede ser que te gotee la nariz o que estés congestionado. Puedes estornudar mucho. Un resfriado puede hacer que te duela la garganta y que tengas tos. Y, es posible que te cueste un poco respirar.

Para mejorar

No sabemos cómo curar un resfriado. Pero puedes hacer cosas para sentirte mejor. Debes descansar y beber mucho líquido mientras estés enfermo. Eso fortalece tu cuerpo. Es posible que también puedas tomar medicamentos. Por lo general, después de una semana o un poco más, tu cuerpo vence al virus. Entonces, podrás volver a hacer las cosas de las que disfrutas.

