

Hoja Informativa

Sobre El Resfriado Común

HS02-033C (04-09)

Los estornudos, la garganta irritada, la mucosa nasal – todo el mundo conoce las primeras señales de un resfriado que probablemente es la enfermedad más comúnmente conocida. Aunque el resfriado común es generalmente leve, con síntomas que duran de una a dos semanas, es la causa principal de visitas al médico y ausentismo del trabajo.

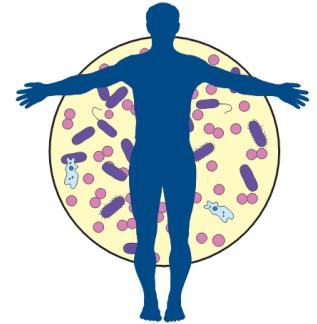
El Problema

De acuerdo con algunos cálculos, los individuos en los Estados Unidos sufren mil millones de resfriados durante el transcurso de un año. Los resfriados son más frecuentes entre los niños y parecen estar relacionados con una relativa falta de resistencia a infecciones y al contacto con otros niños en las guarderías y escuelas. Los niños tienen alrededor de seis a diez resfriados al año. En las familias con niños de edad escolar, cada niño puede llegar a tener hasta 12 resfriados al año. Los adultos tienen un promedio de dos a cuatro resfriados al año, aunque varía mucho. Las mujeres, especialmente aquellas entre los 20 y 30 años de edad, tienen más resfriados que los hombres, posiblemente debido al contacto mayor con los niños. Generalmente, los individuos mayores de 60 años tienen menos de un resfriado al año. El impacto económico del resfriado común es enorme. El Centro Nacional para las Estadísticas de la Salud (NCHS, por sus siglas en inglés) calcula que en los Estados Unidos hubo 62 millones de casos del resfriado común que necesitaron atención médica, causando 45 millones de días de actividades limitadas y 22 millones de días escolares perdidos.

Las Causas

Los Virus. Se reconoce que hay más de 200 virus diferentes que causan los síntomas del resfriado común. Se calcula que los rinovirus (del Griego *rhin*, que significa “nariz”) causan del 30 al 35 por ciento de los resfriados en los adultos y son más activos a principios del otoño, la primavera y el verano. Las causas del 30 al 50 por ciento de los resfriados, supuestamente virales, en los adultos siguen no identificados.

¿Causa resfriados el tiempo frío? Aunque mucha gente está convencida que un resfriado es el resultado de la exposición al tiempo frío, o de un enfriamiento o sobrecalentamiento, el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas



(NIAID, por sus siglas en inglés) ha descubierto que dichas condiciones tienen poco o ningún efecto en el desarrollo o la gravedad de un resfriado. Asimismo la susceptibilidad aparentemente no tiene relación con otros factores tales como el ejercicio, la dieta o la inflamación de las amígdalas o los adenoides. Por otra parte, las investigaciones sugieren que el estrés psicológico, los desórdenes alérgicos que afectan los conductos nasales o la faringe (garganta), y el ciclo menstrual pueden tener un impacto sobre la susceptibilidad de una persona a los resfriados.

La Temporada de los Resfriados

La mayoría de los resfriados en los Estados Unidos ocurren durante el otoño y el invierno. Comenzando a finales de agosto o a principios de septiembre, el índice de resfriados aumenta lentamente durante unas cuantas semanas y permanece alto hasta marzo o abril, cuando disminuye. La variación estacional tal vez pueda relacionarse con el comienzo de clases y el clima frío, que induce a las personas a pasar más tiempo en lugares encerrados aumentando así las oportunidades para que el virus se propague de persona a persona.

También, los cambios estacionales de humedad tal vez afecten la prevalencia de los resfriados. Los virus más comunes que causan el resfriado sobreviven mejor cuando hay poca humedad, es decir en los meses más fríos del año. El clima frío también puede secar la mucosa de los conductos nasales y hacerlos más vulnerables a las infecciones virales.

Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad • 1-800-452-9595 • safetyhotline@tdi.state.tx.us

Los Síntomas del Resfriado

Los síntomas del resfriado común normalmente comienzan dos o tres días después de haberse contagiado una persona y frecuentemente causan moqueo nasal, obstrucción de la respiración nasal, inflamación de las membranas del seno nasal, estornudos, dolor de garganta, tos y dolor de cabeza. Los síntomas del resfriado pueden durar desde 2 a 14 días, pero dos tercios de las personas se recuperan en una semana. Si los síntomas ocurren con frecuencia o duran más de dos semanas, tal vez puedan ser debidos a alergias en lugar de un resfriado.

En ocasiones los resfriados pueden conducir a infecciones bacterianas secundarias del oído medio o del seno nasal que requieren tratamiento con antibióticos. La fiebre alta, las glándulas considerablemente hinchadas, el dolor facial severo en el seno nasal y una tos que produce mucosidad tal vez indiquen una complicación o una enfermedad más grave que requiere atención médica.

Cómo causan enfermedades los virus del resfriado

Los virus causan infección al vencer al complejo sistema de defensa del cuerpo. La primera línea de defensa del cuerpo es la mucosa, producida por las membranas en la nariz y garganta. La mucosa atrapa el material que inhalamos: polen, polvo, bacterias y virus. Cuando un virus penetra la mucosa y entra en una célula, se adueña del mecanismo que produce proteínas para así fabricar nuevos virus que, a su vez, atacan a las células a su alrededor.

Cómo se Propagan los Resfriados

Según el tipo de virus, algunas o todas de las siguientes rutas de contagio pueden ser comunes:

- Tocar secreciones respiratorias infecciosas en la piel y en las superficies ambientales y luego tocar los ojos o nariz.
- Inhalar partículas relativamente grandes de secreciones respiratorias que son transportadas brevemente en el aire.
- Inhalar gotitas de núcleos: partículas infecciosas más pequeñas que quedan suspendidas en el aire por períodos de tiempo prolongados.

Es más probable que los individuos transmitan los virus nasales en el segundo al cuarto día de infección, cuando la cantidad de virus en la secreción nasal es mayor. Los investigadores también han mostrado que el tomar aspirina para curar los resfriados aumenta la cantidad de virus en las secreciones nasales, posiblemente resultando en que la persona afectada sea más peligrosa para los demás.

Prevención

Lavarse las manos es la forma más simple y eficaz de evitar contraer los virus del resfriado. Otra es no tocarse la nariz o los ojos. Al estornudar y toser, los individuos con resfriado deben taparse la boca con un pañuelo desechable, y tirarlo de inmediato a la basura. De ser posible, uno debe evitar el contacto íntimo y prolongado con personas que tienen resfriados.

Ya que los virus nasales pueden sobrevivir hasta tres horas fuera de los conductos nasales en los objetos inanimados y en la piel, se puede prevenir la propagación de la infección al limpiar las superficies con un desinfectante antiviral.

Tratamiento

Sólo se dispone de tratamientos sintomáticos para casos no complicados del resfriado común: reposo en cama, muchos líquidos, gárgaras con agua salada tibia, vaselina para narices irritadas y aspirina o acetaminofén para aliviar el dolor de cabeza o la fiebre.

Los remedios sin receta médica para el resfriado, incluyendo los descongestionantes y antitusígenos (calmantes para la tos), tal vez alivien algunos de los síntomas del resfriado pero no impiden, no curan y no disminuyen la duración de la enfermedad. Además, la mayoría de dichos remedios tienen efectos secundarios tales como la somnolencia, el mareo, insomnio o malestar estomacal y deben tomarse con precaución. Los antihistamínicos sin receta médica tal vez alivien algunos de los efectos inflamatorios tales como la mucosa nasal y los ojos llorosos asociados comúnmente con los resfriados.

Los antibióticos no matan los virus. Estos medicamentos recetados deberán usarse sólo para las complicaciones bacterianas raras, tales como la sinusitis o las infecciones del oído, que pueden desarrollarse como infecciones secundarias. El uso de antibióticos “sólo por si acaso” no evite las infecciones bacterianas secundarias.

La Perspectiva

Gracias a la investigación básica, los científicos saben más acerca de los virus nasales que de cualquier otro virus, y tienen nuevas herramientas potentes para desarrollar drogas antivirales. Aunque el resfriado común tal vez nunca llegue a ser poco común, las investigaciones constantes ofrecen la esperanza de reducir la enorme carga de este problema universal.

Esta publicación se imprime en cooperación con el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, un departamento del Instituto Nacional de la Salud, y la División de Compensación para Trabajadores del Departamento de Seguros de Texas y se considera verídica en el momento de su desarrollo.