



Reimpresión oficial de UpToDate®

www.uptodate.com ©2021 UpToDate, Inc. and/or its affiliates. All Rights Reserved.

Educación para el paciente: Tos, escurrimiento nasal y resfriado común (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

There is a newer version of this topic available in [English](#). Hay una versión de este artículo más actualizada disponible en [Inglés](#).

¿Qué causa la tos, el escurrimiento nasal y otros síntomas del resfriado común?

Por lo general, estos síntomas son provocados por una infección viral. Muchos virus pueden albergarse dentro de la nariz, la boca, la garganta o los pulmones, y causar síntomas de resfrío.

La mayoría de las personas superan el resfriado sin problemas duraderos. Sin embargo, estar resfriado puede ser molesto, y si su hijo está resfriado, puede ser difícil saber cuándo los síntomas requieren una consulta con el médico.

¿Cuáles son los síntomas del resfriado común?

Los síntomas son, entre otros:

- Estornudos
- Tos
- Moqueo y escurrimiento nasal
- Dolor de garganta
- Pecho congestionado

En los niños, el resfriado común también puede ocasionar fiebre. Sin embargo, generalmente no es el caso en los adultos.

¿Cómo puedo saber si tengo un resfriado o una gripe?

El resfriado común y la gripe producen muchos de los mismos síntomas, pero también presentan algunas diferencias importantes. Esta tabla puede servirle para diferenciar un resfriado de una gripe ([tabla 1](#)).

¿Cuándo debo llamar al médico o enfermero?

La mayoría de las personas que están resfriadas no necesitan acudir al médico o enfermero, pero debe llamar al médico o enfermero si tiene:

- Fiebre de más de 100.4 °F (38 °C) acompañada de escalofríos, pérdida del apetito o dificultad para respirar
- Fiebre, y también padece de una enfermedad pulmonar, como enfisema
- Tos que dura más de 10 días
- Dolor en el pecho al toser, dificultad para respirar o tos con sangre

Si es mayor de 75 años también debe consultar a su médico o enfermero cada vez que tenga tos durante mucho tiempo.

Lleve a su hijo a la sala de urgencias si:

- Está confundido o deja de responderle
- Tiene dificultad para respirar o debe esforzarse para poder hacerlo

Llame al médico o enfermero de su hijo si este:

- Se niega a beber todo tipo de líquido durante mucho tiempo
- Tiene menos de 4 meses de edad
- Tiene fiebre y no se comporta como siempre
- Tiene una tos que dura más de 2 semanas y no mejora
- Tiene la nariz tapada o escurrimiento nasal que empeora o no mejora en absoluto después de 10 días
- Tiene los ojos enrojecidos o le sale una sustancia viscosa amarilla de los ojos
- Le duele el oído, se tira de las orejas o presenta otros síntomas de una infección de oído

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Si usted es adolescente o adulto, puede probar medicinas para la tos y el resfriado que se venden sin receta. Es posible que estas medicinas lo ayuden con los síntomas, pero no le quitarán el resfriado ni lo ayudarán a recuperarse más rápido.

Si decide tomar estas medicinas de venta sin receta, asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta. No combine dos o más medicinas que contengan [paracetamol \(acetaminofén\)](#). Si toma demasiado paracetamol (acetaminofén), el medicamento puede dañarle el hígado. Asimismo, si tiene una enfermedad del corazón, o si toma medicinas de venta con receta, pregúntele al farmacéutico si es seguro tomar la medicina para el resfriado que planea comprar.

¿Qué debo saber si mi hijo tiene un resfriado?

En los niños, el resfriado común suele ser más grave que en los adultos y también dura más. Además, es común que los niños tengan fiebre durante los primeros tres días del resfriado.

¿Son seguras las medicinas para la tos y el resfriado para niños?

Si su hijo es menor de 6 años, **no** debe darle ninguna medicina para el resfriado porque no son seguras para niños pequeños. Incluso si su hijo es mayor de 6 años, es poco probable que las medicinas para la tos y el resfriado lo ayuden.

Nunca debe darles [aspirina](#) a los niños menores de 18 años. En los niños, la aspirina puede causar un padecimiento mortal llamado síndrome de Reye. Cuando le dé a su hijo [paracetamol \(acetaminofén\)](#) u otras medicinas de venta sin receta, nunca le dé más de la dosis recomendada.

¿Cuánto tiempo estaré enfermo?

Por lo general, el resfriado dura entre 3 y 7 días en los adultos, y 10 días en los niños, pero algunas personas tienen síntomas durante hasta 2 semanas.

¿Puede causar problemas más serios el resfriado común?

En **algunos** casos, sí. En algunas personas el resfriado puede ocasionar:

- Neumonía o bronquitis (infecciones de los pulmones)

- Infecciones de oído
- Empeoramiento de los síntomas del asma
- Infecciones de los senos paranasales

¿Cómo puedo evitar que me dé un resfriado?

Lo más importante que puede hacer es lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón. En la tabla hay instrucciones sobre cómo lavarse las manos para evitar la transmisión de enfermedades ([tabla 2](#)).

Los gérmenes que causan el resfriado común pueden vivir en mesas, manijas de puertas y otras superficies durante dos horas como mínimo. Nunca se sabe cuándo podría estar tocando gérmenes. De ahí la importancia de limpiarse las manos con frecuencia.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Gripe \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dolor de garganta en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Fiebre en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Vacunas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo administrarle a su hijo medicinas de venta sin receta \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Tos en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Tos en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Toser sangre \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Lo que debe saber sobre los antibióticos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: The common cold in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: The common cold in children \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Allergic rhinitis \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a

cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15367 Versión 19.0.es-419.1

GRÁFICOS

¿Es un resfriado o una gripe?

	Resfriado	Gripe
Síntomas		
Fiebre	Poco frecuente	Habitual; alta (entre 100 °F y 102 °F; a veces más alta, en especial en niños pequeños); dura entre 3 y 4 días
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Común
Dolores generales	Leves	Habituales; con frecuencia agudos
Fatiga, debilidad	A veces	Habitual; puede durar hasta 2 a 3 semanas
Cansancio extremo	Nunca	Habitual; al principio de la enfermedad
Congestión nasal	Común	A veces
Estornudos	Habituales	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Molestia en el pecho, tos	Leve a moderada; tos seca	Común; puede llegar a ser grave

Reproducido de: National Institutes of Health. (<http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf>).

Este gráfico fue traducido para UpToDate, y la fuente original de este no es responsable de la exactitud de la traducción.

Gráfico 56899 Versión 6.0.es-419.1

Lavarse las manos para prevenir la transmisión de enfermedades

- | |
|--|
| ▪ Mójese las manos y póngase jabón |
| ▪ Frótese las manos durante 20 segundos como mínimo. Asegúrese de limpiarse las muñecas, las uñas y entre los dedos. |
| ▪ Enjuáguese las manos |
| ▪ Séquese las manos con una toalla de papel que pueda tirar a la basura |

Si no tiene un lavabo cerca, puede limpiarse con un gel para manos. Los más efectivos son aquellos que contienen un mínimo de 60 % de alcohol, pero lo mejor es lavarse las manos con jabón y agua, si es posible.

Gráfico 126955 Versión 3.0.es-419.1

