

¿QUÉ ES?

Es una infección por **virus** (incluyendo gripe y COVID19), muy incómoda, que suele desaparecer en 3 semanas

¿CÓMO ES?

Congestión y mocos verdes en la nariz

Dolor, sequedad, mocos verdes o pitos en la **garganta**

Tos que puede persistir hasta 3 semanas y provocar dolor en los costados

Fiebre, hasta 40°C y menos de 6 días

Estornudos, dolor de cabeza, disfonía, dolor muscular, presión en oídos y cara

Todo esto es normal y no debe preocupar

¿CÓMO SE CURA?

NO TIENE CURA, SOLO ALIVIO LEVE DE LOS SÍNTOMAS

¿QUÉ ME PUEDO TOMAR?

Paracetamol o antiinflamatorios para el dolor

Descongestivos orales

Preparados de **miel** para la tos

Medicamentos para la tos

Spray nasal de **ipratropio** para los estornudos y mocos



Si tiene hipertensión, problemas renales o cardíacos debe evitar los antiinflamatorios y descongestivos.

Si tiene hipertiroidismo, hipertrofia de próstata, glaucoma, feocromocitoma, porfiria o toma IMAO, no debe tomar descongestivos. Precaución con la miel en diabéticos.

Si **Test de Gripe POSITIVO** y es mayor de 65, embarazada, tiene enfermedades crónicas o vive en una residencia:

Oseltamivir 75 mg/12 h 5 días

Con receta. No financiado. Acorta síntomas y reduce complicaciones

¿QUÉ NO DEBO TOMAR?

Antibióticos

Corticoides nasales, inhalados u orales

Codeína

Broncodilatadores inhalados

No mejoran ni aceleran la curación y tienen efectos perjudiciales

¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

Fiebre de más de 40°C o más de 5 días o que reaparezca tras mejorar

Tos de más de 3 semanas

Tos con vómitos o ronquido persistente con la respiración

Dificultad para respirar estando en reposo, o jadeo al hablar.

Dolor intenso en el oído con fiebre > 39° C o que no mejora tras 48 h

Dolor en la cara con fiebre > 39° C y mocos purulentos por la nariz tras 10 días

Dolor de garganta con fiebre pero sin tos ni estornudos ni congestión nasal

Si tiene EPOC y tiene más esputo, o es más denso o es más oscuro. Si no tiene EPOC, el aspecto del esputo no tiene importancia

Si tiene otros síntomas no respiratorios distintos:

Alteración mental, convulsiones, deshidratación, lesiones nuevas en toda la piel, vómitos bruscos sin náuseas, diarrea abundante con deshidratación o tensión baja, dolor en el centro del pecho que no cambia con movimientos o la tos, alteración de la visión, debilidad muscular ascendente.

Si el Test de COVID es POSITIVO con menos de 5 días de síntomas y cumple alguno de éstos:

- Es mayor de 80 sin vacunar o sin pasarlo en 3 meses
- Es mayor de 65 vacunado hace > 6 meses sin pasarlo en 3 meses y tiene criterios de riesgo (preguntar a enfermera o farmacéutica)
- Tiene bajas las defensas por enfermedades o tratamientos.

MÁS INFORMACIÓN

1. Sexton DJ MM. The common cold in adults: Diagnosis and clinical features - UpToDate [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 18]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-adults-diagnosis-and-clinical-features?source=mostViewed_widget
2. Dolin R. Seasonal influenza in adults: Clinical manifestations and diagnosis - UpToDate [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 18]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/seasonal-influenza-in-adults-clinical-manifestations-and-diagnosis?topicRef=6865&source=see_link
3. (OMS) Oit de la S. Gripe (estacional) [Internet]. 2023 [cited 2024 Oct 7]. Available from: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
4. (Samtyc) SE de MF y C. Gripe. Síndrome gripal | Guía práctica de la salud | semPyc [Internet]. 2021 [cited 2024 Oct 7]. Available from: <https://www.semtyc.es/recursos-ciudadania/guia-practica/46/489>
5. Ebell MH, Lundgren J, Youngpairoj S. How Long Does a Cough Last? Comparing Patients' Expectations With Data From a Systematic Review of the Literature. Ann Fam Med [Internet]. 2013 [cited 2023 Oct 23];11(1):5. Available from: <https://pmc/articles/PMC3596033/>
6. Sexton DJ MM. The common cold in adults: Treatment and prevention - UpToDate [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 18]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-adults-treatment-and-prevention?topicRef=6865&source=see_link
7. Uyeki TM, Bernstein HH, Bradley JS, Englund JA, Thomas M, File J, Fry AM, et al. Clinical Practice Guidelines by the Infectious Diseases Society of America: 2018 Update on Diagnosis, Treatment, Chemoprophylaxis, and Institutional Outbreak Management of Seasonal Influenza. Clin Infect Dis [Internet]. 2019 Mar 3 [cited 2024 Oct 16];68(6):e1. Available from: <https://pmc/articles/PMC653685/>
8. TM. F. Acute bronchitis in adults - UpToDate [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 18]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/acute-bronchitis-in-adults?topicRef=6865&source=see_link
9. Agencia española de medicamentos y productos sanitarios (AEMPS). Criterios para valorar la administración de las nuevas alternativas terapéuticas antivirales frente a la infección por SARS-CoV-2 | AEMPS [Internet]. 2023 [cited 2024 Oct 21]. Available from: <https://www.aemps.gob.es/medicamentos-de-uso-humano/acceso-a-medicamentos-en-situaciones-especiales/criterios-para-valorar-la-administracion-de-las-nuevas-alternativas-terapeuticas-antivirales-frente-a-la-infeccion-por-sars-cov-2/>
10. KC. Z. Seasonal influenza in nonpregnant adults: Treatment - UpToDate [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 18]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/seasonal-influenza-in-nonpregnant-adults-treatment?search=influenza&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3#H29