



Salud bucofaringea  
y respiratoria: eucalipto

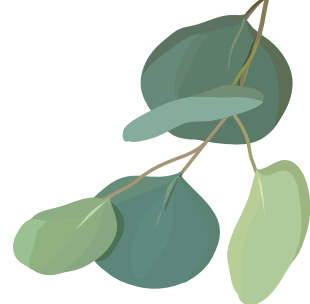
# Resfriado común y gripe



## ¿Qué son el resfriado común y la gripe?

Son infecciones respiratorias agudas del tracto respiratorio superior. En el caso del **resfriado común** está causada principalmente por *rinovirus*, mientras que, para la gripe, hablamos de los *influenzavirus*.

Sus síntomas principales son estornudos, congestión y secreción nasal, tos, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos, dolores musculares y articulares, fatiga, debilidad y, especialmente en el caso de la gripe, fiebre de aparición repentina, sudoración y escalofríos.



### Debes acudir a tu médico si...<sup>1</sup>



- Tienes **fiebre por encima de 38°C** o llevas más de dos días con fiebre.
- **Respiras con dificultad** o presentas ruidos en el pecho.
- Presentas **malestar excesivo, dolor intenso de garganta, oídos, cabeza, vómitos** o aparece una **erupción cutánea**.
- Tienes **dolor en la cara** (zona maxilar y frente), sobre todo por la mañana y que aumenta si se toca la zona.
- **Los síntomas empeoran** después de haber empezado a mejorar.
- Los **síntomas duran más de una semana (sin tratamiento)** o **no hay mejoría después de tres días en tratamiento**.
- Tienes **asma, EPOC, enfermedades cardiovasculares, diabetes, estás inmunosuprimido o embarazada**.

### Prevención

Las medidas preventivas para evitar el contagio van a resultar especialmente importantes en el caso de resfriados y de otras infecciones respiratorias:



- **Lávate las manos regularmente** con agua y jabón, o utiliza gel hidroalcohólico, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz.



- Al toser o estornudar, utiliza **pañuelos desechables** o hazlo **tapándote la nariz y la boca con el interior del codo**.



- **Evitar el contacto cercano** con personas que presenten síntomas.



- Si presentas síntomas, **utiliza mascarillas quirúrgicas** y evita **aglomeraciones**.



- **Ventila a diario** las habitaciones de casa y tu lugar de trabajo.



- Si perteneces a algún **grupo de riesgo** (mayores de 65 años, embarazadas, enfermos crónicos, etc.), **vacúnate frente a la gripe**.





## Tratamiento

No existe tratamiento específico y en la mayoría de los casos, los síntomas de resfriados y gripe mejoran en un plazo de 7 a 10 días. No obstante, se pueden utilizar algunos medicamentos para aliviar estos síntomas, solos o en combinación, entre los que destacan los siguientes principios activos:

- **Analgésicos y antipiréticos:** ácido acetilsalicílico, ibuprofeno, paracetamol.
- **Antihistamínicos:** clorfenamina, cetirizina.
- **Descongestivos:** fenilefrina, oximetazolina, pseudoefedrina, xilometazolina, soluciones de agua de mar.
- **Antitusivos:** dextrometorfano, cloperastina.
- **Otros:** expectorantes, mucolíticos, antisépticos/anestésicos locales (garganta), productos a base de plantas (equinácea, pelargonium, saúco, eucalipto).



## Recomendaciones desde la farmacia comunitaria



- **Mantén una buena hidratación:** bebe abundante líquido (agua, infusiones, caldo, zumos naturales, etc.).
- **Aumenta el consumo de frutas y verduras.**
- **Evita el consumo de alcohol y tabaco.**
- **Duerme y descansa lo suficiente** para permitir que el cuerpo combata la infección.
- **Usa humidificadores** para mantener el aire húmedo o realiza inhalaciones de vapor de agua para ayudar a aliviar la congestión nasal. Puedes añadir unas gotas de aceites esenciales.
- **Si tienes fiebre, no te abrigues en exceso** y mantén una temperatura ambiente fresca.



El eucalipto o *Eucalyptus* se utiliza tradicionalmente por sus propiedades terapéuticas demostradas en diferentes estudios, especialmente para el tratamiento de enfermedades del aparato respiratorio debido a sus propiedades antisépticas, antitusivas, expectorantes, antiinflamatorias o antipiréticas, todas ellas de utilidad para aliviar los síntomas asociados a resfriados y gripe.<sup>2-5</sup> Se puede utilizar por vía oral, inhalatoria (vahos o baños de vapor) o tópica dependiendo de su indicación y el producto que se utilice.



Si tienes dudas **consulta siempre con tu médico o farmacéutico/a**

### Bibliografía

- 1) CGCOF-SemFYC. Criterios de derivación consensuados para síntomas menores. 2019; 2) Chandorkar N y cols. *Phytomed Plus*. 2021;1(4):100089; 3) Salehi B y cols. *Trends Food Sci*. 2019;91:609-24; 4) Cohen HA y cols. *Pediatrics*. 2012 Sep;130(3):465-71; 5) Mworira JK y cols. *Heliyon*. 2019 Dec 7;5(12):e02924.