



¿Qué causa el moco durante un resfriado?

Durante un resfriado, los gérmenes (virus) infectan el interior de la nariz. La nariz produce un moco claro que ayuda a “limpiar” la nariz y eliminar los gérmenes. Dos o tres días más tarde, las defensas del cuerpo atacan los gérmenes, y el color de los mocos cambia a blanco o amarillo. Esto es normal, y no significa que la infección está empeorando o que usted necesita antibióticos como la penicilina.

¿Cómo se trata un resfriado?

El descanso, tomar líquidos y el cariño son los mejores tratamientos. Sin duda, los síntomas del resfriado son molestos, pero los antibióticos no les mejorarán más rápidamente. Los antibióticos son necesarios solamente si su médico diagnostica una infección del interior de la nariz por bacterias (sinusitis), que normalmente sólo sucede si la descarga nasal y tos duran por lo menos 10 días.

¿Por qué no tomar antibióticos ahora?

Como el moco se va a mejorar por sí mismo, es mejor esperar y sólo tomar antibióticos si son recetadas por un médico. Tomar los antibióticos sin necesidad puede hacerle daño. Cada vez que Ud. toma antibióticos, es más probable que desarrolle gérmenes resistentes que causen una enfermedad más grave. Esta puede requerir medicamentos más caros e incluso necesitar que los le den en el hospital.

¿Qué debo hacer?

Para no pasar los gérmenes a los demás, cúbrase la boca y la nariz con una toalla de papel cada vez que tosa o estornude, o use una parte de su manga para toser o estornudar. Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Además puede hacer varias cosas para tratar de sentirse mejor:

- Tome muchos líquidos y descanse mucho,
- Respire vapor de agua caliente en una ducha o baño para aflojar los mocos, y
- Evite el humo del cigarrillo.
- Si es necesario, tome acetaminofen (como Tylenol®) o ibuprofen (como Advil® o Motrin®) para aliviar la fiebre o el dolor, o
- Tome descongestionantes o use Vicks Vapo-Rub® para aliviar los síntomas del resfriado.

Alianza Dedicada a la Educación
Contra la Resistencia
de Antibióticos de Oregon
800 NE Oregon, Ste 772
Portland, OR 97232
phone: (971) 673-1111
fax: (971) 673-1100



Servicios de Salud del Estado de Oregon
Oficina de Prevención y Epidemiología