



What causes a runny nose during a cold?

When viruses that cause colds first infect the nose and sinuses, the nose produces clear mucus. This helps wash germs from the nose and sinuses. After two or three days, the body's immune system fights back, changing the mucus to a white or yellow color. This is normal, and does not mean that the infection is getting worse or that you need antibiotics.

How is a cold treated?

The best treatment is lots of rest and plenty of fluids. This helps your body fight the virus. Unfortunately, antibiotics only kill bacteria, so they won't make you feel better any faster when you have a cold.

Why not take antibiotics now?

The symptoms of a cold will get better by themselves, so it's best to take antibiotics only if they are needed. Unnecessary antibiotics may be harmful. Each time you take them, you are more likely to develop germs (bacteria) that are resistant to antibiotics. If you develop an infection caused by resistant bacteria, you may end up with a more severe illness, need more expensive medication, or even need to get antibiotics in the hospital.

What should I do?

To keep from spreading your cold to others, cover your mouth and nose with a tissue before you cough or sneeze, or cough or sneeze into your arm instead of your hands. Wash your hands thoroughly and often with soap and water. You can also do several things to help yourself feel better:

- Drink plenty of liquids and get lots of rest,
- Breathe steam from a shower or bath to loosen mucus,
- Avoid cigarette smoke.
- If necessary, take acetaminophen (like Tylenol®) or ibuprofen (like Advil® or Motrin®) as needed for fever or pain,
- Take decongestants to relieve your cold symptoms.



¿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.