



# Apuntes sobre el resfriado común

El resfriado común es la enfermedad más frecuente de cuantas afectan a la especie humana. A pesar de tener un cuadro clínico banal, no presentar complicaciones y remitir de forma espontánea en unos 4-7 días, disminuye el rendimiento de los afectados. Por ello es causa de absentismo escolar y laboral, lo que conlleva importantes consecuencias económicas y sociales.

**Itxaso Garay Ruiz,  
Aida Hernando Diéguez,  
Esther Ganado Miguélez,  
Lorena Vega García**

Farmacéuticas comunitarias

## Definición

El resfriado común es una infección vírica respiratoria que afecta a personas de todas las edades, aunque con mayor frecuencia a niños.

Cursa con inflamación de alguna o todas las vías aéreas, incluyendo nariz, senos paranasales, garganta, laringe y, a menudo, tráquea y bronquios, así como con otros síntomas como estornudos, congestión nasal, rinorrea, ojos llorosos, dolor de garganta y tos.

Presenta un inicio progresivo, la fiebre no existe o es muy leve, no hay afectación del estado general, y la sensación de enfermedad es menor que en el caso de gripe.

Aunque el resfriado común es de origen vírico, algunos factores pueden facilitar la infección, tales como fatiga excesiva, estrés emocional, alteraciones rinofaríngeas alérgicas y la fase intermedia del ciclo menstrual.

Se debe tratar mediante medidas sintomáticas evitando la sobreutilización de medicamentos y otros recursos terapéuticos.

## Etiología

Existe un amplio espectro de virus que pueden causar un resfriado, pero los más frecuentes son los rinovirus, que ocasionan el 30-40% de los episodios. Además, puede deberse a enterovirus, coronavirus, virus de la influenza A y B,

adenovirus serotipos 4, 5 y 7, virus respiratorio sincitial o virus parainfluenza.

Estos virus penetran en el organismo a través de la nariz, la boca o los ojos, y se transmiten por medio de pequeñas gotitas que permanecen en el aire cuando una persona tose, habla o estornuda. También se pueden propagar por medio de objetos contaminados.

Los primeros 2 o 3 días del resfriado son los de mayor riesgo de contagio, y ya transcurridos 7 días la probabilidad de propagación es casi nula.

### Sintomatología

Los síntomas aparecen entre el segundo y el tercer días tras la exposición al virus, y tienen lugar como consecuencia de la reacción inflamatoria que produce la infección vírica. Son bastante variables y entre ellos se incluyen los siguientes:

- Congestión nasal y rinorrea.
- Estornudos.
- Tos (que suele aparecer al 4.º o 5.º día).
- Afonía.
- Dolor de garganta, oídos y muscular.
- Cefalea.
- Lagrimeo y prurito ocular.
- Febrícula.
- Malestar general.

Las secreciones nasales van cambiando de consistencia a medida que el resfriado sigue su curso, de acuosa a más espesa y de color amarillo o verdoso.

El resfriado es una enfermedad autolimitante con una duración de entre 4 y 10 días. Sin embargo, a veces pueden aparecer complicaciones como sinusitis, bronquitis, otitis media y neumonía.

La inmunidad generada es muy corta y son frecuentes las reinfecciones.

En ocasiones, el resfriado puede confundirse con la gripe, y ahora, desde el inicio de la pandemia global, con la infección por SARS-CoV-2 ya que la sintomatología puede ser similar, aunque existen algunas diferencias (tabla 1).

### Epidemiología

Generalmente, el resfriado común presenta tres picos de incidencia anual: inicio de la primavera, principios del otoño y mediados del invierno.

Los ancianos, los inmunodeprimidos y los enfermos crónicos (sobre todo con afecciones de las vías respiratorias) constituyen los principales grupos de riesgo. No obstante, la incidencia más elevada se sitúa en la población infantil, que padece el doble de infecciones respiratorias que los adultos. La facilidad de contagio por contacto físico y la inmadurez del sistema inmunitario propician la aparición de resfriados.

En cuanto a la distribución por sexos, los hombres adolescentes son más susceptibles de padecer la infección; sin embargo, en la edad adulta lo son las mujeres.

### Transmisión y profilaxis

La humedad y el frío, al contrario de lo que sostiene la creencia popular, no provocan la afección, pero facilitan

**TABLA 1. DIFERENCIAS ENTRE GRIPE, RESFRIADO Y COVID-19**

	Gripe	Resfriado	COVID-19*
<b>Inicio</b>	Súbito	Paulatino	Paulatino
<b>Periodo de incubación</b>	18-36 h	24-72 h	2-12 días (media de 5 días)
<b>Fiebre</b>	38-41 °C	Poco frecuente (más en niños)	Habitual, ≥37,8 °C
<b>Dolor de cabeza</b>	Frecuente	Poco frecuente	Ocasional
<b>Estornudos</b>	Poco frecuentes	Frecuentes	Ausentes
<b>Dolor muscular, articular</b>	Frecuente	Poco frecuente	Ocasional
<b>Rinorrea</b>	Ocasional	Frecuente al principio	Poco frecuente
<b>Irritación ocular</b>	Ocasional	Frecuente	Ausente
<b>Cansancio y malestar general</b>	Siempre	Ocasionales	Muy frecuentes
<b>Tos</b>	Frecuente	Frecuente	Frecuente
<b>Dolor de garganta</b>	Ocasional	Frecuente	Ocasional
<b>Odinofagia</b>	Ocasional	Frecuente	Poco frecuente

\*La sintomatología posible de la COVID-19 es amplia y variable, pudiendo incluir (además de los síntomas mencionados en esta tabla) sensación de falta de aire, dolor torácico, diarrea, anosmia y ageusia, entre otros.



## Señales de alarma



**Es motivo de derivación al médico la presencia de:**

- Fiebre alta y persistente
- Espudo hemorrágico, purulento o amarillo-verdoso
- Dolor torácico
- Dolor de oídos, lumbar o articular
- Disnea
- Cefalea frontal intensa
- Tos
- Ictericia
- Sudores nocturnos
- Astenia, anorexia o desnutrición
- Síntomas neurológicos
- Dolor de garganta intenso



**Además, deben remitirse los niños menores de tres meses y los pacientes que presenten:**

- Alguna enfermedad crónica infecciosa, tiroidea, respiratoria o cardíaca
- Síntomas que duren más de 10 días
- Síntomas graves e inhabituales



el contagio. Al disminuir la temperatura se produce la constricción de los vasos sanguíneos, incluidos los de la mucosa nasal, favoreciendo así la entrada del virus.

La fuente de infección la componen las secreciones respiratorias de las personas infectadas, que las expulsan al toser, estornudar o simplemente al hablar. La transmisión se produce de forma muy sencilla por aspiración de estas secreciones o por contacto directo con objetos contaminados.

El periodo de incubación oscila entre las 24 y las 72 horas, y a continuación aparecen los síntomas, cuya duración media es de 7 días y pueden permanecer hasta 14 días.

Para evitar la propagación del virus, es fundamental extremar las medidas de higiene y el autocuidado, sobre todo cuando aparecen los primeros síntomas.

### Diagnóstico

El diagnóstico se efectúa basándose en los datos clínicos y la sintomatología, sin realizar pruebas analíticas porque se trata de una patología de carácter banal y no existe un tratamiento etiológico eficaz. Además, en la mayoría de las ocasiones, los pacientes no consultan al médico, sino que tienden al autodiagnóstico y buscan asesoramiento en la farmacia comunitaria.

### Tratamiento

#### Medidas higiénico-dietéticas

Para limitar el riesgo de contagios se deben adoptar medidas tales como:

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Mantener la distancia interpersonal.
- Usar pañuelos desechables.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar con el interior del codo.
- Evitar lugares cerrados y mal ventilados.
- No compartir enseres ni utensilios, o desinfectarlos antes y después de su uso.
- Evitar el estrés.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Seguir una dieta sana y equilibrada, rica en frutas y verduras.

- Por otra parte, para aliviar los síntomas se recomienda:
- Realizar lavados nasales con suero fisiológico o agua de mar esterilizada.
  - Humidificar el ambiente.
  - Reposar con la cabeza más elevada.
  - Ingerir abundantes líquidos.
  - En caso de dolor de garganta, chupar caramelos duros sin azúcar.

#### Tratamiento farmacológico

No existe una terapia antiviral específica ni tampoco una vacuna para el resfriado, por lo que el tratamiento se limita al control de los síntomas para mejorar el estado general del paciente. La elección depende de cada caso, teniendo en cuenta los síntomas más predominantes y la existencia de otros factores como edad avanzada, presencia de enfermedades concomitantes, uso de otras medicaciones, etc.

#### Analgésicos/antipiréticos

Se utilizan para aliviar la fiebre, el dolor de garganta, cabeza y otras localizaciones, así como el malestar general.

El más utilizado es paracetamol, aunque también pueden emplearse antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como ácido acetilsalicílico, ibuprofeno o salicilamida.

Paracetamol suele ser de elección por su menor incidencia de reacciones adversas (trastornos gastrointestinales, síndrome de Reye), aunque no es adecuado en pacientes con insuficiencia hepática y/o renal.

#### Descongestivos nasales/orales

Los descongestivos son fármacos alfaadrenérgicos que provocan constricción de los vasos que irrigan la mucosa nasal, reduciendo así el flujo sanguíneo que provoca la disminución de la congestión y facilita la ventilación aérea.

La acción vasoconstrictora se puede conseguir por vía tópica o sistémica. Los medicamentos de uso tópico (aerosoles nasales) actúan rápidamente, pero si se

## Apuntes sobre el resfriado común

emplean durante más de 3 o 4 días pueden producir efecto rebote, además de irritación faríngea y efectos adversos sistémicos como hipertensión. Los más utilizados son oximetazolina, tramazolina y xilometazolina. Los descongestivos orales presentan una menor tendencia a producir rebote; sin embargo, producen una vasoconstricción menos intensa.

Otra forma de tratar la congestión nasal es administrando solución fisiológica de cloruro sódico (0,9%) o bien preparados de agua de mar esterilizada, que constituyen el tratamiento de elección.

### Antihistamínicos

Pueden administrarse en caso de rinorrea, estornudos y lagrimeo, pero no reducen la congestión nasal. El mecanismo por el que se produce la rinorrea en el resfriado no parece estar mediado por la histamina; sin embargo, se emplean antihistamínicos por sus efectos anticolinérgicos (reducen la cantidad de moco segregado) y sedantes (mejoran el descanso y el reposo).

Los más empleados son los de primera generación, como clorfenamina y difenhidramina.

La reacción adversa más habitual es la somnolencia, así como efectos anticolinérgicos, entre ellos sequedad de boca, estreñimiento, espesamiento de las secreciones bronquiales, visión borrosa, etc.

### Antitusivos

Solo se justifica su uso en caso de tos improductiva que interfiera con el sueño o en caso de ciclo de irritación bronquial que induzca posteriores ataques de tos. Mayoritariamente se emplea dextrometorfano.

### Mucolíticos y expectorantes

Aunque se utilizan en caso de tos productiva, no existe una evidencia clara sobre su eficacia. Dentro de este grupo se encuentran: acetilcisteína, carbocisteína, guaifenesina y ambroxol, entre otros.

### Antisépticos bucofaríngeos

Existen medicamentos que combinan principios activos antisépticos, antiinflamatorios y anestésicos locales principalmente. Pueden presentarse en forma líquida (gargarismos, *sprays*...) o sólida (comprimidos para chupar). Están indicados en el tratamiento del dolor de garganta; sin embargo, aunque pueden aliviarlo, el tratamiento de elección lo constituyen los analgésicos por vía oral (p. ej., paracetamol).

### Papel del/la farmacéutico/a

La recomendación de adoptar medidas de higiene para evitar la propagación de la enfermedad es fundamental. Siempre que sea posible, se ha de recordar a los pacientes que deben lavarse las manos con frecuencia, man-

tener una distancia mínima de un metro, cubrirse la boca y la nariz al estornudar con la parte interna del codo, y sonarse los mocos con pañuelos desechables y tirarlos nada más usarlos.

Es importante que en la farmacia se mantenga una conversación con las personas que soliciten medicamentos para el resfriado, para establecer si se deben derivar al médico, y seleccionar el tratamiento más adecuado para los síntomas que refieran.

Se debe recordar al paciente que aumente la ingesta de líquidos, para mantener una buena hidratación, y que evite fumar o exponerse a ambientes con humo. También es interesante humidificar el ambiente seco de las habitaciones, causado por las calefacciones, colocando recipientes con agua o humidificadores eléctricos.

Para aliviar la congestión nasal, lo más recomendable son los lavados nasales con agua salada estéril o suero salino fisiológico.

Se debe reforzar la idea de que es una enfermedad vírica, por lo que los antibióticos no son efectivos y los tratamientos solo palián los síntomas.

Antes de recomendar cualquier medicamento, es necesario descartar las posibles interacciones con los tratamientos ya instaurados. Además, se debe controlar el tiempo de uso, especialmente en el caso de los descongestivos tópicos, y la posible aparición de complicaciones, sobre todo en grupos de riesgo como asmáticos, ancianos, niños, hipertensos, etc., así como advertir sobre la posible aparición de efectos adversos. ●

### Bibliografía

- Andrés Rodríguez NF, Fornos Pérez JA, Mera Gallego R. Prevención de catarras y resfriados. *El Farmacéutico*. 2017; 54(4): 20-25.
- De la flor i Brú J. *Pediatría Integral*. Infecciones de las vías respiratorias altas-1. Resfriado común. 2017; 21(6): 377-398.
- Indicación farmacéutica en resfriado. Plan Estratégico para el desarrollo de la Atención Farmacéutica. Disponible en portalfarma: <https://www.portalfarma.com/inicio/serviciosprofesionales/planestrategico/acciones/Paginas/accionresfriadomateriales.aspx>. Último acceso septiembre 2021.
- Malesker MA, Callahan-Lyon P, Ireland B, Irwin RS; CHEST Expert Cough Panel. Pharmacologic and nonpharmacologic treatment for acute cough associated with the common cold: CHEST Expert Panel Report. *Chest*. 2017; 152(5): 1.021-1.037.
- Mayo Clinic. Resfriado común. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/common-cold/diagnosis-treatment/drc-20351611>. Último acceso septiembre 2021.
- Osakidetza. Recomendaciones útiles: resfriado común. Disponible en: [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk\\_gsaesk\\_recomendacion\\_resfr/es\\_def/adjuntos/catarro-adultos-2.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_gsaesk_recomendacion_resfr/es_def/adjuntos/catarro-adultos-2.pdf). Último acceso septiembre 2021.
- Osakidetza. Recomendaciones útiles en resfriado común. Disponible en: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/recomendaciones-utiles-resfriado-comun/ab84-oesenfc/es/>. Último acceso septiembre 2021.
- Osorio Alonso MJ, Brizuela Rodicio LA. Indicación farmacéutica en gripe y resfriado en el contexto del COVID-19. *Pharm Care Esp*. 2021; 23(1): 40-72.