**Remedios para el resfriado: qué funciona, qué no, qué no puede doler**

Nada puede curar un resfriado, pero hay algunos remedios que pueden ayudar a aliviar sus síntomas y evitar que se sienta tan miserable. Si se resfría, puede esperar estar enfermo durante una o dos semanas. Eso no significa que tengas que ser miserable. Además de descansar lo suficiente, estos remedios pueden ayudarlo a sentirse mejor.

**Remedios para el resfriado: lo que funciona**

**Mantente hidratado.** El agua, el jugo, el caldo claro y el té o el agua tibia de limón con miel ayudan a aliviar la congestión y previenen la deshidratación. Evite el alcohol, el café y los refrescos con cafeína, que pueden empeorar la deshidratación.

**Descanso.** Tu cuerpo necesita sanar.

**Calmar el dolor de garganta.** Una gárgaras de agua salada (1 / 2-1 cucharadita de sal disuelta en 8 onzas de agua tibia) puede aliviar temporalmente un dolor de garganta o picazón. También puede probar trozos de hielo, aerosoles para el dolor de garganta, pastillas y miel (alivia el dolor de garganta, el supresor natural de la tos, la miel local puede disminuir los síntomas de alergia estacional. Pruebe una cucharadita antes de acostarse).

**Combatir la congestión.** Las gotas y aerosoles nasales de solución salina de venta libre pueden ayudar a aliviar la congestión y la congestión. Vicks Rub puede aliviar la congestión nasal y torácica, aliviar los dolores de cabeza y suprimir la tos. Un Neti-Pot es un recipiente con un pico diseñado para el enjuague nasal que ayuda a diluir y eliminar las secreciones nasales.

**Aliviar el dolor.** Para niños mayores de 6 meses, administre acetaminofeno o ibuprofeno. Pídale al médico de su hijo la dosis correcta para la edad y el peso de su hijo. Los adultos pueden tomar acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) Aunque la aspirina está aprobada para su uso en niños mayores de 3 años, los niños y adolescentes que se recuperan de la varicela o síntomas similares a la gripe nunca deben tomar aspirina. Esto se debe a que la aspirina se ha relacionado con el síndrome de Reye, una condición rara pero potencialmente mortal, en tales niños.

**Beba líquidos tibios.** Un remedio para el resfriado usado en muchas culturas, que toma líquidos calientes, como sopa de pollo, té o jugo tibio, puede ser calmante y puede aliviar la congestión al aumentar el flujo de moco.

**Agregue humedad al aire.** Un vaporizador o humidificador de vapor frío puede agregar humedad a su hogar, lo que podría ayudar a aliviar la congestión. Cambie el agua diariamente y limpie la unidad de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

**Pruebe los medicamentos para el resfriado y la tos de venta libre (OTC).** Para adultos y niños mayores de 5 años, los descongestionantes de venta libre, los antihistamínicos y los analgésicos pueden ofrecer cierto alivio de los síntomas. Sin embargo, no evitarán un resfriado ni acortarán su duración, y la mayoría tienen algunos efectos secundarios. \*\* Tome los medicamentos solo según las indicaciones. Algunos remedios para el resfriado contienen múltiples ingredientes, como un descongestionante más un analgésico, así que lea las etiquetas de los medicamentos para el resfriado que toma para asegurarse de que no esté tomando demasiados medicamentos. Evite los aerosoles como Afrin que causarán congestión de rebote después de unos días de uso. \*\* \*\*

**Remedios para el resfriado que no funcionan**

**Antibióticos.** Estos atacan a las bacterias, pero no son de ayuda contra los virus del resfriado. Evite pedirle a su médico antibióticos para un resfriado o usar antibióticos viejos que tenga a mano. No mejorará más rápido, y el uso inapropiado de antibióticos contribuye al grave y creciente problema de las bacterias resistentes a los antibióticos.

**Remedios para el resfriado con evidencia contradictoria**

**Vitamina C.** Parece que tomar vitamina C en su mayor parte no ayudará a la persona promedio a prevenir los resfriados. Sin embargo, tomar vitamina C antes del inicio de los síntomas del resfriado puede acortar la duración de los síntomas.

**Echinacea**. Los resultados del estudio sobre si la equinácea previene o acorta los resfriados se mezclan. Algunos estudios no muestran beneficios. Otros muestran cierta reducción en la severidad y duración de los síntomas del resfriado cuando se toman en las primeras etapas de un resfriado. La equinácea parece ser más efectiva si la toma cuando nota síntomas de resfriado y la continúa durante siete a 10 días. Parece ser seguro para adultos sanos, pero puede interactuar con muchas drogas. Consulte con su médico antes de tomar equinácea o cualquier otro suplemento.

**Zinc.** Algunos estudios muestran que el zinc reduce la duración de un resfriado, especialmente cuando se toma dentro de las 24 horas posteriores a los primeros signos y síntomas de un resfriado. Algunos estudios también muestran que tomar zinc regularmente podría reducir la cantidad de resfriados cada año, la cantidad de días escolares perdidos y la cantidad de antibióticos necesarios en niños sanos. El zinc también tiene efectos secundarios potencialmente dañinos. Hable con su médico antes de considerar el uso de zinc para prevenir o reducir la duración de los resfriados.

**Cuídate**

Aunque generalmente son menores, los resfriados pueden hacerte sentir miserable. Es tentador probar el último remedio, pero lo mejor que puede hacer es cuidarse. Descansa, bebe líquidos y mantén el aire a tu alrededor húmedo. Recuerde lavarse las manos con frecuencia.