

*El refredat és una malaltia lleu causada per virus. Causa mocs, nas tapat, mal de coll, tos, ulls plorosos i mal de cap. Acostuma a començar pel nas, la gola i després baixa als bronquis. En pocs dies es cura sense tractament. És normal patir entre 2 i 5 refredats a l'any. Els nens petits en tenen més.*

*Si vivim més descansats, no fumem i controlem les preocupacions podem tenir-ne menys. A algunes persones els van bé la vitamina C o l'echinacea. No hi ha vacunes per al refredat. La vacuna de la grip prevé la grip, però no el refredat.*

## Com podem tractar-lo?

- ▶ **Descansi** i cuidi's amb seny (no vagi en moto, no surti a les nits, eviti el fred).
- ▶ Per al mal de cap o la febre són útils el paracetamol o l'aspirina (l'aspirina pot irritar l'estómac i augmentar la tensió).
- ▶ **Els antibiòtics no curen el refredat.**
- ▶ Si fuma és convenient estar uns dies sense fer-ho, **i sempre és un gran moment per deixar de fumar.**



- ▶ **Begui sovint aigua i infusions.**
- ▶ **Faci vapors d'aigua sola** per estovar els mocs. **Posi's sovint sèrum fisiològic o aigua amb sal al nas** amb una xeringa.
- ▶ Per a la irritació de la gola van bé els **caramels sense sucre. Eviti tossir i gargamellejar** si no és per treure mocs. Quan tus es rasca la gola i augmenta la irritació i la tos.
- ▶ Per respirar millor a la nit i no tenir tanta sequedat i tos, **posi un tros de ceba crua a la tauleta de nit.**
- ▶ Per disminuir el risc de contagis, **renti's sovint les mans i faci servir mocadors d'un sol ús.**



## Quan consultar al metge?

Si pateix alguna malaltia bronquial o el refredat dura més de 10 dies o apareix febre molt alta o algun símptoma diferent dels descrits.

## Les persones amb asma:

Si estan refredats han d'utilitzar els inhaladors i no han de prendre aspirina ni res que porti eucaliptus.



*El resfriado es una enfermedad leve causada por virus. Produce mocos y nariz tapada, dolor de garganta, lagrimeo, tos y dolor de cabeza. Suele empezar por la nariz y bajar después a los bronquios. A los pocos días se cura sin necesidad de tratamiento. Es normal tener entre 2 y 5 resfriados al año. Los niños pequeños tienen más.*

*Si vivimos más descansados, no fumamos y controlamos las preocupaciones podemos tener menos resfriados. A algunas personas les va bien la vitamina C o la echinacea. No hay vacunas para el resfriado. La vacuna de la gripe previene la gripe, pero no el resfriado.*

## ¿Cómo podemos tratarlo?

- ▶ **Descanse** y cuídese con sentido común (no vaya en moto, no salga por las noches, evite el frío).
- ▶ Para el dolor de cabeza o la fiebre va bien tomar paracetamol.
- ▶ **Los antibióticos no curan el resfriado.**
- ▶ Si fuma es conveniente estar unos días sin hacerlo, y **siempre es un gran momento para dejar de fumar.**



- ▶ **Beba a menudo agua e infusiones.**
- ▶ **Haga vapores de agua sola** para ablandar los mocos. **Póngase a menudo suero fisiológico o agua con sal en la nariz** con una jeringa.
- ▶ Para la irritación de la garganta van bien los **caramelos sin azúcar. Evite toser y carraspear** si no es para sacar mocos. Al toser se rasca la garganta y aumenta la irritación y la tos.
- ▶ Para respirar mejor por la noche y no tener tanta sequedad y tos, **ponga un trozo de cebolla cruda en la mesilla de noche.**
- ▶ Para disminuir los contagios, **lávase las manos a menudo y utilice pañuelos de un solo uso.**



## ¿Cuándo consultar al médico?

Si sufre alguna enfermedad bronquial o el resfriado dura más de 10 días o aparece fiebre muy alta o algún síntoma diferente de los descritos.

## Las personas con asma:

Si están resfriados han de usar los inhaladores y no tomar aspirina ni nada que lleve eucalipto.

