

Infección de las vías respiratorias superiores, en adultos

Upper Respiratory Infection, Adult

Una infección de las vías respiratorias superiores (IVRS) es una infección viral común de la nariz, garganta y de las vías respiratorias superiores que conducen el aire a los pulmones. El tipo más común de IVRS es el resfrío común. Las IVRS generalmente mejoran solas, sin tratamiento médico.

¿Cuáles son las causas?

La causa es un virus. Se puede contagiar este virus:

- Al aspirar las gotitas que una persona infectada elimina al toser o estornudar.
- Al tocar algo que estuvo expuesto al virus (fue *contaminado*) y luego tocarse la boca, nariz u ojos.

¿Qué incrementa el riesgo?

Es más propenso a contraer una IVRS si:

- Es muy pequeño o de edad muy avanzada.
- Es el otoño o el invierno.
- Tiene contacto cercano con otros, como en una guardería, escuela o centro de atención médica.
- Fuma.
- Tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar a largo plazo (*crónica*).
- Tiene debilitado el sistema que combate las enfermedades (*inmunitario*).
- Tiene asma o alergias nasales.
- Está sufriendo mucho estrés.
- Trabaja en una área con mala circulación de aire.
- Tienen un déficit nutricional.

¿Cuáles son los signos o los síntomas?

La IVRS suele presentar alguno de los siguientes síntomas:

- Secreción o congestión nasal.
- Estornudos.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga.

- Fiebre.
- Pérdida del apetito.
- Dolor en la frente, detrás de los ojos y por encima de los pómulos (dolor *sinusal*).
- Dolores musculares.
- Enrojecimiento o irritación de los ojos.
- Presión en los oídos o la cara.

¿Cómo se diagnostica?

Esta afección se puede diagnosticar en función de los antecedentes médicos, los síntomas y un examen físico. El médico puede usar un hisopo para tomar una muestra de mucosidad de la nariz (*hisopado nasal*). Esta muestra puede analizarse para determinar qué virus está provocando la enfermedad.

¿Cómo se trata?

Las IVRS generalmente mejoran por sí solas en un período de entre 7 y 10 días. Puede tomar medidas en su casa para aliviar los síntomas. Los medicamentos no curan las IVRS, pero el médico puede recomendarle ciertos medicamentos para ayudar a aliviar los síntomas, como por ejemplo:

- Medicamentos para la tos de venta libre.
- Antitusivos. Toser es un tipo de defensa contra una infección que ayuda a limpiar el sistema respiratorio, de modo que tome estos medicamentos solo según se lo recomiende el médico.
- Medicamentos para bajar la fiebre.

Siga estas indicaciones en su casa:

Actividad

- Descanse todo lo que sea necesario.
- Si tiene fiebre, quédese en su casa, es decir, no vaya al trabajo o la escuela, hasta que no tenga fiebre o hasta que el médico le diga que ya no contagia. El médico puede pedirle que use una máscara facial para evitar que disemine la infección.

Para aliviar los síntomas

- Haga gárgaras con una mezcla de agua y sal 3 o 4 veces al día, o cuando sea necesario. Para preparar la mezcla de agua y sal, disuelva totalmente de media a 1 cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia.
- Use un humidificador de aire frío para agregar humedad al aire. Esto puede ayudarlo a que respire mejor.

Qué debe comer y beber



- Beba suficiente líquido como para mantener la orina de color amarillo pálido.
- Tome sopas y caldos transparentes.

Instrucciones generales



- Tome los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico. Estos incluyen medicamentos para el resfrío, para bajar la fiebre y antitusivos.
- **No** consuma ningún producto que contenga nicotina o tabaco, como cigarrillos y cigarrillos electrónicos. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte al médico.
- Aléjese del humo de otros fumadores.
- Manténgase al día con todas las inmunizaciones, incluso la vacuna anual (*una vez al año*) contra la gripe.
- Concurra a todas las visitas de seguimiento como se lo haya indicado el médico. Esto es importante.

Cómo evitar contagiar la infección a otros



- Las IVRS se transmiten de una persona a otra (son *contagiosas*). Para evitar que la infección se propague, tome las siguientes medidas:
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Use desinfectante para manos si no dispone de agua y jabón.
 - Evite tocarse la boca, la cara, los ojos o la nariz.
 - Tosa o estornude en un pañuelo de papel o en su manga o codo en lugar de hacerlo en la mano o en el aire.

Comuníquese con un médico si:

- Empeora en lugar de mejorar.
- Tiene fiebre o siente escalofríos.
- Tiene mucosidad marrón o roja.
- Tiene una secreción amarilla o marrón de la nariz.
- Le duele la cara, especialmente al inclinarse hacia adelante.
- Tiene los ganglios del cuello hinchados.
- Siente dolor al tragar.
- Tiene zonas blancas en la parte de atrás de la garganta.

Solicite ayuda de inmediato si:

- La falta de aire empeora.
- Tiene síntomas intensos o persistentes de:
 - Dolor de cabeza.
 - Dolor de oído.
 - Dolor sinusal.
 - Dolor en el pecho.
- Tiene enfermedad pulmonar crónica junto con cualquiera de estos síntomas:
 - Sibilancias.
 - Tos prolongada.
 - Tos con sangre.
 - Cambio en la mucosidad habitual.
- Presenta rigidez en el cuello.
- Tiene cambios en:
 - La visión.
 - La audición.
 - El razonamiento.
 - El estado de ánimo.

Resumen

- Una infección de las vías respiratorias superiores (IVRS) es una infección común de la nariz, garganta y de las vías respiratorias superiores que conducen el aire a los pulmones.
- La causa es un virus.
- Las IVRS generalmente mejoran por sí solas en un período de entre 7 y 10 días.

- Los medicamentos no curan las IVRS, pero el médico puede recomendarle ciertos medicamentos para ayudar a aliviar los síntomas.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.

Document Released: 09/27/2006 Document Revised: 10/19/2018 Document Reviewed: 10/19/2018
Elsevier Interactive Patient Education © 2020 Elsevier Inc.