

# TEN EN CUENTA EL CONSTIPADO

La enfermedad más común en el mundo **NO SE CURA**. Los virus implicados son demasiados para hallar un remedio único a este mal que causa 40 millones de días laborables perdidos al año

Amelia Die  
Ilustración: David Abades

## EN BUSCA DE UNA RECETA

Aunque no tiene cura, los efectos del resfriado pueden combatirse. Una reciente investigación identificó los genes que reaccionan al rinovirus.

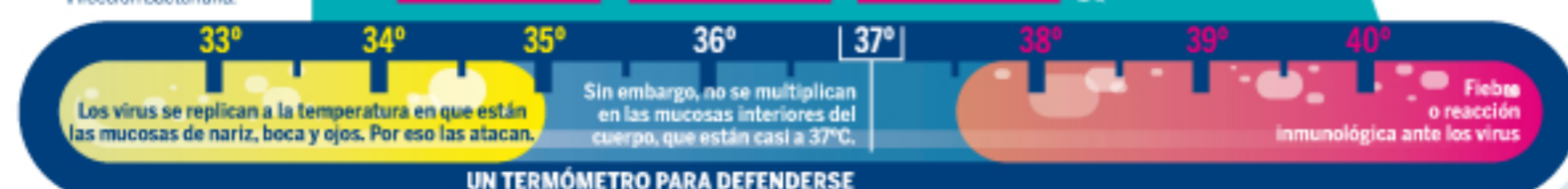
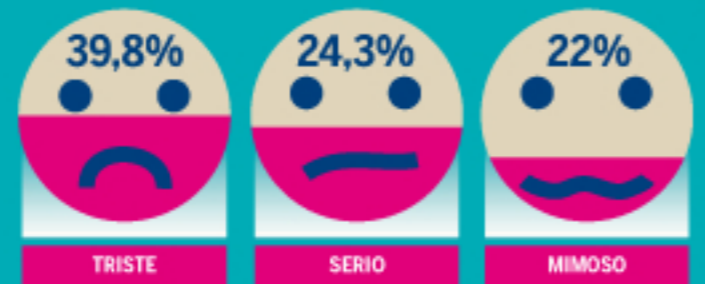
### FUNCIONA

- Aumentar las defensas
- El zinc reduce la duración
- Calentarse
- Bajar el nivel de estrés
- Lavarse las manos a menudo
- Hacer yoga
- Combatir cada síntoma, p. ej., con paracetamol y oximetazolina
- Beber líquidos
- Comer poco o adelgazar
- El mentol ayuda a respirar

### NO FUNCIONA

- Vitamina C, equinacea, pelargonium... No se ha demostrado.
- La codeína hace dormir, pero no cura la tos.
- Los antibióticos, ya que no es infección bacteriana.

## ¿CÓMO DICEN QUE SE ENCUENTRAN LOS EUROPEOS AFECTADOS?



## Resfriado español

En nuestro país estamos en la media europea: nos enfriamos 2,1 veces al año. En Francia e Italia son 3. La mitad de los españoles no deja de tener relaciones sexuales mientras lo sufre, la cifra es solo del 20% en Portugal. Los británicos, por su parte, dejan inmediatamente de besar a su pareja.

### ¿A QUÉ SE RECURRE AQUÍ?

- Productos farmacéuticos 58,5%
- Remedios caseros 65,6%
- Abrigarse más 52%
- Tomar vitaminas y minerales 44,5%

## EL CICLO DE UN CATARRO

El virus puede desaparecer, pero siguen los síntomas. El mayor riesgo de contagio se produce en los días 2° y 3°.



Desarrollo: nariz taponada o goteante, dolor de garganta, de cabeza o de músculos, posible fiebre

FUENTE: ESTUDIOS DE COMPORTAMIENTO Y ACTITUDES EN EUROPA DEL RESFRIADO

## Anatomía de un estornudo

La mayor vía de contagio es por el aire y en lugares cerrados.

40.000 gotitas de saliva

Velocidad: 150 km/h

Distancia: 3 metros

96 millones

de resfriados se calcula que hay en España cada año

3.700

mill. de euros es lo que se estima que nos cuestan

**2 a 3** años de tu vida habrás pasado con catarro cuando tengas 70

**25%** de personas nunca tiene síntomas

**NÚMEROS QUE DAN FIEBRE**

**7 a 10** anuales sufren los niños

**4** resfriados al año tienen las mujeres entre 18 y 35 años

**50.000** virus pueden acumularse en 1 mm de mucosa

**24** horas pueden sobrevivir los gérmenes en una superficie

**200** tipos distintos de microorganismos implicados

**Sin vacuna**  
Es imposible crear una vacuna; los virus causantes son muy diversos. Y según el Common Cold Center, que lleva 20 años investigándolo, es más eficaz paliar los síntomas uno por uno que con un único fármaco.

**RINOVIRUS 30 a 50%**

Metaneumovirus porcentaje desconocido

Enterovirus <5%

Adenovirus <5%

Virus influenza 5 a 15%

Virus sincicial 5%

Virus parainfluenza 5%

Coronavirus 10 a 15%

Otros 20 a 30%

FUENTE: HERRIKEN T. & JÄRVINEN, THE COMMON COLD, THE LANCET.

## ¿DESDE CUÁNDO SE CONOCE?

La primera descripción médica de un resfriado la hizo **Hipócrates** en el siglo V a. de C. **Benjamin Franklin** dijo ya en el **siglo XVIII** que se contagiaba de persona a persona a través del aire. En la Facultad de Medicina de Leipzig, **Walter Kruse** estableció que los virus causaban el catarro (1914)

## Quién se acaterra más

