



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

GUÍA DE CONTENIDO N°4 MEDICAMENTOS PARA EL RESFRÍO

ASIGNATURA CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA	CURSO 3° MEDIO	PROFESORA FRANCESCA GAJARDO
---	-------------------	--------------------------------

UNIDAD 2: ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás?

CONTENIDO:

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE UN RESFRÍO COMÚN?

MEDICAMENTOS PARA EL RESFRÍO

Los especialistas recomiendan no automedicarse. Por otro lado, algunos se indican para "prevenir" la enfermedad, pero no tienen evidencia científica.

Cuando se trata de un resfrío o una gripe, lo habitual es que se indique un medicamento de tipo paliativo como analgésicos, principalmente paracetamol.

"En Chile no tenemos una ley clara de fármacos. En el caso del resfrío, algunos productos que se ofrecen dicen que pueden prevenirlo, otros que pueden tratarlo. Sin embargo, hay que confiar en lo clásico y que ha demostrado ser seguro: el paracetamol. En estos casos, un gramo cada ocho horas si se trata de una persona adulta, sin contraindicaciones", señala el **doctor Felipe Arqueros, urgenciólogo de Clínica Las Condes**.

De ser necesario, este medicamento se puede combinar con otro antiinflamatorio bueno, seguro y barato -que actúe a través del riñón y no del hígado- como lo hace el paracetamol, como complemento.

Resfrío y tos

En caso de tos, se puede indicar un **jarabe antitusivo**, pero hay que diferenciar qué tipo de tos es la que tienes. "Hay jarabes para tos seca y también otros que ayudan a modificar la flema. No sirve un antitusivo cuando ya existe flema porque la tos es el reflejo natural para poder mover la flema. En esos casos se debe tomar algo que sea mucolítico, idealmente que ayude a disolver la flema para moverlas", señala el especialista.

El doctor Arqueros reconoce que hay muchos remedios que no sirven, y que la publicidad los vende como que sí son efectivos. Uno de ellos es el Oscillococcinum, un producto homeopático que se ofrece como alivio y tratamiento para la gripe, pero del que no hay evidencia científica.

En términos generales, junto con el analgésico y algún **jarabe para la tos**, el urgenciólogo recomienda **beber mucho líquido**. Este sirve para regenerar la mucosa, además, al mantenerse bien hidratado, el paciente hace menos fiebre y se siente mejor en el día a día.





Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

Los productos naturales y hierbas que ayudan a combatir el resfrío y gripe en invierno.

Infusiones de hojas de palto, eucalipto y radal poseen propiedades ideales para aliviar las enfermedades respiratorias más comunes en esta época del año. Paola Tapia, académica de la Escuela de Química Farmacia de la U. Andrés Bello, detalla algunas de estas propiedades medicinales.

– **Eucalipto:** Las infusiones de hojas adultas largas del árbol Eucalipto tienen propiedades antisépticas, expectorantes y febrífugas (reduce la fiebre). Su preparación es simple: se remoja una cucharada de las hojas en un litro de agua recién hervida y se toman tres tazas en el día. Este preparado se usa para el tratamiento de afecciones de las vías respiratorias altas, tales como catarro, resfrío, faringitis, bronquitis, gripe y asma.

El eucalipto también se utiliza para preparar vahos (inhalaciones). Se utiliza una cucharada de las hojas para un litro de agua, se calienta hasta ebullición y luego se inhalan los vapores desprendidos de la preparación, varias veces en el día.

La experta recomienda no administrar estas infusiones durante el embarazo y lactancia, ni a niños menores de dos años, debido a que no existen estudios que avalen su seguridad en estos casos. Así también, el consumo simultáneo con anticonvulsivantes como fenobarbital o con sedantes, antiepilépticos y analgésicos, puede disminuir el efecto de estos medicamentos.

– **Palto:** Los efectos de los preparados de hojas de palto tienen propiedades antisépticas y emolientes (ablanda o suaviza la piel). Se usa para el tratamiento de resfríos, tos, catarro y bronquitis. Los mismos infusos al ser aplicados sobre la piel sirven para tratar acné y enfermedades del cuero cabelludo, como caspa.

La infusión se prepara con una cucharada de hojas frescas o secas para un litro de agua recién hervida. Se recomienda beber tres tazas del infuso al día. El uso del palto puede disminuir el efecto de los medicamentos anticoagulantes, como warfarina.

– **Radal:** Se utiliza como tratamiento complementario de afecciones respiratorias como tos, catarro, bronquitis y asma. La infusión, en tanto, se prepara con una cucharada de las hojas para un litro de agua recién hervida, se puede endulzar con miel y se recomienda beber una taza tres veces al día.

Se utilizar para tratar para tratar afecciones respiratorias como tos, catarro, bronquitis y asma. Se pueden producir diarreas como efecto secundario.

– **Propóleo:** Esta sustancia es muy usada para aliviar los síntomas de las enfermedades respiratorias propias del invierno. Su composición, rica en flavonoides, compuestos fenólicos, fitoesteroles, vitaminas, minerales y ácido linoleico, le confiere propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, inmunomoduladoras y antioxidantes. El uso del propóleo ya sea en forma individual o en combinación con las propiedades de la miel, ayuda a prevenir y aliviar enfermedades de origen viral o bacteriano como la gripe y el resfriado y se encuentra en el mercado farmacéutico como comprimidos, caramelos de disolución bucal y spray de aplicación local para la garganta y cavidad bucal.

