



**ECHINÁCEA.** *Echinacea purpurea*

## RESFRIADO o CATARRO COMÚN

### Qué es el resfriado o catarro común?:

Es una infección vírica contagiosa de las vías respiratorias: mucosa del interior de la nariz, los senos paranasales, la garganta, hasta la laringe, la tráquea o los bronquios.

- Secreción nasal
- Congestión nasal
- Estornudos
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- En general no existe fiebre aunque a veces sí, particularmente en los niños.

Estos síntomas aparecen entre dos y tres días después de la infección y usualmente duran de siete a diez días.

### Cuál es la causa?

Existen más de 200 virus que pueden causar el resfriado común. El contagio se produce persona a persona por contacto directo con las secreciones a través de las manos u objetos, o superficies, contaminadas por una persona enferma y luego a la nariz o la boca; o por aspirar las microgotitas que se expulsan con la tos o el estornudo.

La aparición de dolor de oídos, o en el pecho, la mucosidad verdosa, o la fiebre alta puede requerir tratamiento antibiótico por probable sobreinfección bacteriana. Recordar no

obstante que los antibióticos son ineficaces frente a los virus y no están indicados frente a la gripe o el resfriado sin sospecha de infección bacteriana. El uso inadecuado de antibióticos puede volver a las personas más vulnerables frente a infecciones futuras.

El resfriado común se distingue de la gripe en que ésta es producida por otro tipo de virus y su sintomatología más relevante es la fiebre alta, el malestar general y el dolor de cabeza intenso.

### Prevención del resfriado o la gripe:

- Lávate las manos, sobretodo antes de comer, preparar la comida, después de usar el baño, después de limpiarte la nariz, después de toser o estornudar, especialmente si estuvieras enfermo, o después de haber estado en contacto con alguien que tiene un resfriado o gripe.
- Evita tocar tus ojos y nariz para prevenir el esparcimiento de los virus de tus manos.
- Evita el contacto con aquellos que tienen un resfriado.
- Evita el contacto con objetos o superficies que pudieran estar contaminadas
- Duerme lo suficiente, come una dieta saludable y haz ejercicio. Esto fortalecerá tu sistema inmune y te hará capaz de combatir las infecciones más fácilmente.

### Propuesta de tratamiento médico naturista:

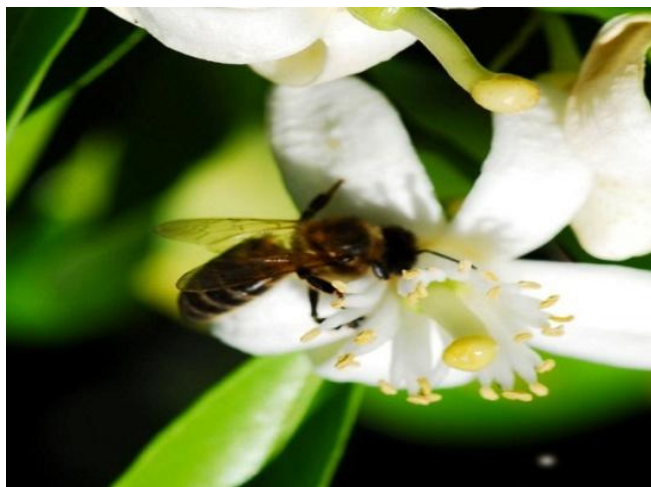
- **Echinácea:** *Echinacea angustifolia*, *E. purpurea*, *E. pallida*.

La parte medicinal es la raíz de las diferentes especies de esta planta que la podemos encontrar en herbolarios o farmacia en diferentes formas como jugos, extractos, capsulas o comprimidos. Esta planta ha probado en diversos estudios clínicos sus propiedades inmunoestimulantes, antivíricas, antibacterianas y antiinflamatorias; habiendo demostrado además eficacia en la prevención y en el tratamiento agudo del resfriado común y de los estados gripales.

- **Llantén:** *Plantago major*.

Esta es una planta cuya parte medicinal son las hojas que se pueden tomar en infusión o a partir

de preparados dispuestos para su utilización en herbolarios o farmacias. Su actividad terapéutica en el tratamiento del resfriado, catarros y afecciones inflamatorias de las vías respiratorias está también probado por ensayos clínicos. Se puede tomar vía oral y también localmente en forma de lavados nasales.



**Propolis:** es el resultado del procesamiento en las glándulas faríngeas de la abejas de sustancias que estas obtienen a partir de cortezas y yemas de las plantas. El propolis sirve a las abejas como barrera antiinfecciosa de la colmena. El uso humano de esta sustancia ha probado capacidad antiinflamatoria, antiinfecciosa e inmunoestimulante. En herbolarios o farmacias puede también obtenerse en forma de extractos, jarabes, cápsulas, etc.

- **Tomar líquidos en abundancia**
- **Inhalación de vapores** con 2 a 3 gotas de aceites esenciales de plantas medicinales puede aliviar la congestión nasal y favorecer la evolución.
- **Lavados nasales con agua de mar o solución salina** son también muy convenientes.

**Nota:** Cuando se recurre a las diversas preparaciones farmacéuticas en diferentes extractos, jugos, jarabes, cápsulas, comprimidos, etc. seguir la posología indicada por el laboratorio responsable del producto o las indicaciones del médico que hace la prescripción del mismo.

**Contactar con el autor:**

[www.biodrago.com](http://www.biodrago.com)

[informacion@biodrago.com](mailto:informacion@biodrago.com)

*(\*) El contenido o recomendaciones de este artículo es meramente informativo y no constituye en absoluto un sustituto del diagnóstico o tratamiento indicado por el médico; el autor advierte que la automedicación con sustancias o procedimientos naturales sólo es posible si se dispone de los conocimientos y de la experiencia adecuada, en cualquier caso queda bajo la responsabilidad exclusiva de cada cual.*