

# RINO FARIN GITIS

## AGUDA

### (RESFRIADO COMÚN)

ES UNA INFECCIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS QUE AFECTAN A LAS CAVIDADES NASALES Y LA FARINGE

La mayoría de los casos son de origen viral, es una enfermedad benigna y contagiosa; su duración generalmente es de tres a siete días, aunque desaparece por completo al cabo de una o dos semanas.

**Se transmite a través del aire al estornudar, toser e incluso al hablar.**

Las personas infectadas pueden esparcir al ambiente gotas microscópicas cargadas con el virus que fácilmente puede inhalar una persona que se encuentre cerca.

#### SÍNTOMAS



DOLOR DE CABEZA



MALESTAR GENERAL



ESCURRIMIENTO NASAL  
Y ESTORNUDOS



COSQUILLO EN LA GARGANTA



TOS SECA (EN OCASIONES)

#### PREVENCIÓN

- Al toser o estornudar tápese la boca y la nariz.
- Lávese las manos.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Mantenga una adecuada hidratación.
- Ingiera alimentos ricos en vitamina C.
- Evite fumar y/o el humo de cigarro.
- Al salir a ambientes fríos use cubreboca y/o bufanda.
- Ante el menor síntoma acuda al médico.
- No se automedique.

#### TRATAMIENTO

El tratamiento adecuado depende de la situación específica de quienes son afectados, sin embargo, usted puede contribuir a su recuperación **guardando reposo, mantenerse hidratada o hidratado, use ropa abrigadora y evite cambios bruscos de temperatura.**

**DIGASAN  
CONTIGO**  
¡CUIDANDO TU SALUD!



**MARINA**  
SECRETARÍA DE MARINA

