

Open Acces



Refredat comú

Lurdes Alonso, José Luis Ballvé, Eva Peguero i Josep Lluís Llor

Revisió científica:

Lurdes Alonso, José Luis Ballvé, Eva Peguero i Josep Lluís Llor

Revisió editorial:

Roger Badia, Ana Ribatallada, Ester Duran, Grup Educació Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Elvira Zarza

El refredat és una malaltia lleu causada per virus. El contagi es produeix mitjançant secrecions que arriben a les altres persones per l'aire, en tossir o esternudar, o pel contacte entre les mans i el nas. El refredat tapa el nas, produeix mocs nasals, esternuts, mal de coll, tos, ulls plorosos i malestar. En els infants també és freqüent la febre, però és rara en les persones adultes. El refredat es cura sense tractament i en pocs dies.

El refredat acostuma a començar pel nas i la gola. En ocasions baixa als bronquis.

Els infants petits pateixen uns sis refredats anuals i les persones adultes d'un a tres.

Com podem evitar-lo?

Bones mesures de protecció: Dormiu bé i el temps necessari, controleu l'estrès, mengeu de forma equilibrada i deixeu de fumar.

Les persones amb refredat han de rentar-se sovint les mans amb aigua i sabó i han de fer servir mocadors d'un sol ús. Les persones del seu voltant també han de rentar-se bé les mans i regularment.

No hi ha vacunes per al refredat.

Com podem tractar-lo?

- **Descanseu** i cuideu-vos amb seny (dormiu més i eviteu el fred).
- Si no sou al·lèrgics, el **paracetamol** és útil per al mal de cap i per a la febre.
- Els antibiòtics no curen el refredat.
- Si fumeu, és convenient estar uns dies sense fer-ho... i podeu aprofitar per **deixar de fumar** definitivament.
- Heu de beure sovint **aigua i infusions**.
- Per netejar les secrecions del **nas** i de la gola són adients els rentats d'aigua amb una mica de sal.

- La **tos** és un bon mecanisme per treure els mocs, però, si és seca, irrita més la gola i produeix més tos. Si teniu tos seca i molesta durant la nit, beveu líquids, humitegeu l'ambient, xucleu caramels o preneu mel (però no les persones diabètiques ni els infants petits).
- Per respirar millor durant la nit i no patir tanta sequedat i tos, poseu un tros de **ceba** crua a la tauleta de nit.

Quan cal consultar el metge?

Heu de consultar el metge si patiu alguna malaltia bronquial, si la febre dura més de 4 dies, si els símptomes no milloren en 10 dies o si teniu algun símptoma que no hem esmentat en aquest full.

Podeu consultar per telèfon al 061 (Sanitat Respon) o en el vostre centre d'atenció primària.

Per a les persones amb asma: Si esteu refredats, heu d'utilitzar els inhaladors i no heu de prendre ni aspirina ni res que porti eucaliptus.



Com citar l'article:

Alonso L, Ballvé J.L, Peguero E i Llor JL, Refredat comú. But At Prim Cat 2019;37:42.