

Prevención y tratamiento del resfriado común: ¿qué dice la evidencia?

Mensajes clave

Suplementos vitamínicos:

- Los suplementos de vitamina D ayudan a prevenir las infecciones respiratorias de vías altas, especialmente en las personas con déficit de vitamina D.
- En la población general, la vitamina C podría tener poco o ningún efecto en prevenir un resfriado.

Medicamentos:

- Las combinaciones de antihistamínicos, analgésicos y descongestionantes, disponibles sin receta, podrían ayudar a aliviar los síntomas. Por separado, los antihistamínicos probablemente tengan beneficios limitados a corto plazo, y varias dosis de un descongestionante nasal podrían aliviar sólo un poco la congestión.
- El paracetamol podría ayudar a aliviar algunos síntomas, pero no todos.
- Los corticoides podrían tener poco o ningún beneficio.
- Los antibióticos se asocian con efectos secundarios y resistencia a los mismos y no hay pruebas fiables de que sean útiles para los resfriados.

Remedios caseros y a base de hierbas:

- La miel probablemente ayuda a aliviar la tos en los niños mayores de 12 meses.
- Hay pocas pruebas sobre la inhalación de vapor, el ajo o la equinácea.

Vacunas: Las vacunas podrían tener poco o ningún beneficio.



Traducido del blog Evidently Cochrane
Ware L. "Preventing and treating the common cold:
what's the evidence?" Evidently Cochrane, 19 de
enero de 2017, actualizado el 21 de marzo de 2022
<https://evidentlycochrane.net/just-pass-tissues>