

11 remedios naturales para el resfriado común

Remedios naturales eficaces para tratar el resfriado

El resfriado común es una infección de la nariz y la garganta causada por virus.

Los síntomas del resfriado común, que generalmente aparecen de uno a tres días después de estar expuesto a un virus del resfrío incluyen:

- Secreción nasal
- Tos
- Congestión nasal
- [Dolor de garganta](#)
- Estornudos
- Ojos llorosos
- Dolor de cabeza leve
- Fatiga leve
- Dolores en el cuerpo
- Fiebre.

Remedios naturales para el resfriado

Aquí hay un vistazo a 11 de los remedios naturales más populares para la prevención y el tratamiento del resfriado común.

Además de estos remedios, ciertos alimentos también pueden ayudar a estimular el sistema inmune y se pueden recomendar remedios adicionales para el alivio de la tos y el goteo posnasal. Tenga en cuenta que falta respaldo científico para la afirmación de que cualquier remedio puede tratar los resfriados y que la medicina alternativa no debe usarse como un sustituto de la atención estándar. Si está considerando el uso de cualquier remedio para un resfriado, asegúrese de consultar primero a su médico.

1) **Pastillas de zinc**



El [zinc](#) es un mineral esencial que es requerido por más de 300 enzimas en nuestros cuerpos. Se encuentra naturalmente en alimentos como la carne, hígado, mariscos y huevos. La cantidad diaria recomendada (CDR) es de 12 mg para las mujeres y 15 mg para los hombres, una cantidad que se encuentra en una multivitamina típica.

Las pastillas de zinc a menudo se encuentran en las tiendas de salud, en línea y en algunas farmacias que se comercializan como remedios contra el resfriado.

Varios estudios han encontrado que el zinc ha ayudado a reducir la duración de los síntomas del resfriado, especialmente si las personas comenzaron a tomarlo dentro de las 24 horas posteriores a la aparición de los síntomas del resfriado.

El zinc también redujo la gravedad de los síntomas y disminuyó la duración de los síntomas de tres a cuatro días. El problema es que muchos de estos estudios de zinc han tenido fallas, por lo que se necesitan estudios de mejor calidad. **Las pastillas de zinc pueden funcionar bloqueando la replicación del virus del resfriado** (evitando que se propague) o al afectar la capacidad del virus del resfriado para ingresar a las células de la nariz y la garganta.

Las pastillas de zinc utilizadas en los estudios contenían un mínimo de 13,3 mg de zinc elemental. Las pastillas se tomaron cada dos horas durante el día, comenzando inmediatamente después del inicio de los síntomas del resfriado. Los estudios que encontraron que el zinc no es efectivo pueden haber usado una dosis de zinc que era demasiado baja o que tenían compuestos

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

potenciadores del sabor que disminuyen la efectividad del zinc, como el ácido cítrico (que se encuentra en los cítricos), el ácido tartárico, el sorbitol, o manitol.

Las pastillas de zinc generalmente contienen gluconato de zinc o acetato de zinc, proporcionando 13.3 mg de zinc elemental en cada pastilla. Por lo general, se recomienda que las personas tomen una pastilla cada dos a cuatro horas durante el día para un máximo de seis a 12 pastillas por día.

Los efectos secundarios del zinc pueden incluir náuseas y un sabor desagradable en la boca. No se recomiendan las pastillas de zinc para evitar resfriados o para el uso a largo plazo, ya que los suplementos de zinc en exceso de 15 mg por día pueden interferir con la absorción del mineral de cobre y provocar una deficiencia de cobre.

2) **Vitamina D**



Existe cierta evidencia que sugiere que las personas con niveles más altos de vitamina D pueden tener un riesgo reducido de contraer el resfriado común.

3) **Astrágalo**



La raíz de astrágalo se ha utilizado durante mucho tiempo en la medicina tradicional china para fortalecer la inmunidad y prevenir los resfriados y la gripe. Los estudios han encontrado que **el astrágalo tiene propiedades antivirales y estimula el sistema inmune**, aunque no ha habido ensayos clínicos que examinen la efectividad del astrágalo contra los resfriados en personas.

El astrágalo también es un antioxidante y se ha sugerido para enfermedades como la enfermedad cardíaca. En la actualidad está siendo investigado como un posible tratamiento herbal para personas con problemas de salud que debilitan su sistema inmunológico.

El astrágalo se puede encontrar en forma de cápsulas, té o extracto en las tiendas naturistas o como raíz seca en las tiendas herbales chinas y en algunas tiendas de alimentos saludables.

La raíz seca puede ser difícil de encontrar.

Los médicos de la medicina tradicional china generalmente recomiendan tomar astrágalo para prevenir los resfriados y evitarlo si ya está enfermo. A menudo se recomienda un plato de sopa hervida con raíz de astrágalo una vez o más por semana durante todo el invierno para evitar los resfriados.

El astrágalo puede aumentar la potencia de los medicamentos antivirales como el aciclovir o el interferón, empeorando así los posibles efectos secundarios de estos medicamentos (como posible insuficiencia renal y otros efectos secundarios). También podría contrarrestar fármacos inmunosupresores como la ciclofosfamida (Cytoxan, Neosar) o los corticosteroides. También

puede reducir la glucosa en la sangre o la presión arterial, lo que aumenta los efectos de la presión arterial o los medicamentos para la diabetes.

4) **Ajo**



El [ajo](#) es uno de los remedios caseros más populares para los resfriados. Muchas culturas tienen un remedio casero para el resfrío usando ajo, ya sea una sopa de pollo con mucho ajo, una bebida hecha con ajo crudo triturado, o tan solo comer ajo crudo.

Se cree que el compuesto para combatir el frío en el ajo es la [alicina](#), que ha demostrado tener propiedades antibacterianas y antifúngicas. La alicina es lo que le da al ajo su distintivo sabor caliente. Para maximizar la cantidad de alicina, el ajo fresco debe picarlo o triturarlo, y debe estar crudo. También está disponible en forma de píldora.

En un estudio que involucró a 146 personas, los participantes recibieron un suplemento de ajo o un placebo durante 12 semanas entre noviembre y febrero. Las personas que tomaron ajo redujeron el riesgo de contraer un resfriado en más de la mitad. El estudio también encontró que el ajo redujo el tiempo de recuperación en personas que contrajeron un resfriado. Se necesita más investigación para corroborar estos resultados.

El ajo tiene algunos posibles efectos secundarios y problemas de seguridad. **El mal aliento y el olor corporal son quizás los efectos secundarios más comunes**; sin embargo, también se han

reportado mareos, sudoración, dolor de cabeza, fiebre, escalofríos y secreción nasal. Grandes cantidades de ajo pueden irritar la boca o causar indigestión. Los suplementos de ajo deben evitarse por personas con trastornos hemorrágicos, dos semanas antes o después de una cirugía, o por aquellos que toman medicamentos "anticoagulantes" como warfarina (Coumadin) o suplementos que se cree que afectan la coagulación sanguínea como la vitamina E, ajo o ginkgo.

El ajo también puede disminuir los niveles de glucosa en la sangre y aumentar la liberación de insulina, por lo que **debe ser usado con precaución por personas que toman medicamentos que reducen el azúcar en la sangre**. Las personas con alergias a las plantas de la familia de las liliáceas (como la cebolla, el puerro y el cebollino) deben evitar el ajo. Las mujeres embarazadas deben evitar el ajo en forma de suplemento porque puede aumentar el riesgo de sangrado.

5) **Vitamina C**



En 1968, Linus Pauling, PhD, propuso la teoría de que las personas tenían requisitos individuales para diversas vitaminas y algunas necesitaban cantidades más altas que las dietas dietéticas recomendadas (CDR). Pauling propuso que 1,000 mg de vitamina C al día podrían reducir la incidencia de resfríos para la mayoría de las personas. Desde entonces, la vitamina C se ha convertido en un remedio popular para el resfriado.

Una revisión de Cochrane Collaboration examinó si los suplementos de vitamina C en dosis de 200 mg o más al día podrían reducir la incidencia, la duración o la gravedad del resfriado común.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Los investigadores analizaron 30 estudios publicados anteriormente (que involucraron a un total de 11,350 participantes) que cumplieran con sus criterios de calidad. Descubrieron que la vitamina C no parecía prevenir el resfriado común. Hubo una ligera reducción en la duración y severidad de los síntomas del resfrío. Aparentemente, redujo notablemente el riesgo de contraer un resfriado en personas involucradas en actividades físicas breves e intensas (como correr maratones o esquiar) o en personas expuestas a bajas temperaturas.

La vitamina C en cantidades superiores a 2.000 mg puede causar diarrea, heces blandas y gases.

6) Miel



La miel es un remedio casero popular para la tos y los resfriados en muchas culturas. Un nuevo estudio realizado en Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, proporciona la primera evidencia que muestra que **la miel puede ayudar a calmar la tos infantil y ayudarlos a dormir mejor**. Los investigadores dieron miel a 105 niños con resfríos, medicamentos para la tos con sabor a miel o ningún tratamiento. Todos los niños mejoraron, sin embargo, la miel siempre mejoró en la calificación de los padres sobre los síntomas de tos de sus hijos.

Los investigadores dicen que **la miel puede funcionar al recubrir y calmar una garganta irritada y se cree que tiene efectos antioxidantes y antibacterianos**. La miel de color oscuro, como la miel de trigo sarraceno utilizada en el estudio, es particularmente rica en antioxidantes.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

La miel no se recomienda para bebés menores de 1 año debido al riesgo de botulismo. El uso regular de miel por la noche también puede promover el desarrollo de caries.

7) **Equinácea**



Aunque los hallazgos recientes cuestionan el uso de la equinácea para los resfríos y la gripe, sigue siendo una de las hierbas más populares que se usan en la actualidad. Un estudio de 2005 del National Center for Complementary and Alternative Medicine (Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa) encontró que **la equinácea hizo poco para prevenir o acortar el resfriado común**. Hubo muchos críticos del estudio, que dicen que el estudio no debe usarse como evidencia de que la equinácea no funciona.

Por otra parte, Cochrane Collaboration, realizó una revisión de 15 estudios sobre la equinácea, y descubrió que no era más eficaz que un placebo para prevenir los resfriados.

Aunque hay varios tipos de equinácea, las partes sobre el suelo (hojas, flores y tallos) de la equinácea purpurea han sido las más investigadas.

Los herbolarios a menudo recomiendan tomar equinácea cada dos o tres horas con una dosis diaria total de tres o más gramos por día a la primera señal de síntomas. Después de varios días, la dosis generalmente se reduce y continúa durante la semana siguiente.

8) **Ginseng**



Aunque hay muchos tipos de ginseng, uno cultivado en América del Norte llamado **Panax quinquefolius** o "**ginseng norteamericano**" se ha popularizado como un remedio para los resfriados y la gripe. Se cree que los compuestos llamados polisacáridos y ginsenósidos son los componentes activos en el ginseng.

Uno de los productos de ginseng más populares es Cold-fX.

Dos estudios probaron Cold-FX en 198 residentes de hogares de ancianos, que recibieron Cold-FX o un placebo. No hubo una diferencia estadísticamente significativa en el número de personas que contrajeron la gripe ni diferencias en la gravedad o duración de la misma.

Los investigadores analizaron los resultados de los dos estudios juntos y solo entonces los resultados mostraron que el Cold-fX redujo la incidencia de la gripe. Aunque es popular y algunas personas lo recomiendan, se necesitan ensayos grandes, bien diseñados e independientes para determinar la seguridad y la efectividad de este producto.

Existe cierta preocupación de que el ginseng pueda reducir la efectividad de los medicamentos "anticoagulantes" (anticoagulantes o antiplaquetarios) como la warfarina (Coumadin) o la aspirina. También puede interactuar con medicamentos para la diabetes, antidepresivos conocidos como inhibidores de la MAO, medicamentos antipsicóticos (p. Ej., **Clorpromazina (Thorazine)**, **flufenazina (Prolixin)**, **olanzapina (Zyprexa)**), medicamentos que estimulan el sistema nervioso central (utilizados para tratar enfermedades como el déficit de atención) trastorno de hiperactividad, narcolepsia, obesidad y afecciones cardíacas) y terapia de reemplazo de

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

estrógenos o anticonceptivos orales.

Se cree que **la raíz del ginseng tiene propiedades similares al estrógeno** y, por lo general, no se recomienda para personas con afecciones relacionadas con hormonas, como fibromas uterinos, endometriosis y cánceres de mama, ovarios, útero o próstata. Las personas con enfermedades del corazón, esquizofrenia o diabetes tampoco deben tomar la raíz de ginseng a menos que estén bajo la supervisión de un médico.

El fabricante de Cold-fX indica en su sitio web que, debido a que su producto no es un extracto de planta entera, sino que contiene un cierto compuesto que se encuentra en el ginseng, no tiene los efectos secundarios y las preocupaciones de seguridad comúnmente asociadas con el ginseng; aunque eso es posible, no hay datos de seguridad publicados que confirmen estas afirmaciones.

9) **Jengibre**



La raíz de jengibre es otro remedio popular para la tos, los resfríos y el [dolor de garganta](#). Se usa en la medicina tradicional china para tratar la tos y también para los resfriados, acompañados de secreción nasal, dolor de cabeza, dolores de cuello y hombros, y una capa de lengua blanca.

En el ayurveda, la medicina tradicional de la India, el [jengibre](#) también se usa para la tos y los resfriados.

El té de jengibre caliente es un remedio casero popular para los síntomas del resfriado y el dolor de garganta. En ocasiones se le agrega miel y limón.

Aunque las cantidades normales de jengibre en los alimentos rara vez causan efectos secundarios, cantidades excesivas pueden causar acidez estomacal e indigestión. Las personas con cálculos biliares, trastornos hemorrágicos y aquellos que toman medicamentos "anticoagulantes" como la aspirina y la warfarina (Coumadin) deben consultar a un médico antes de tomar jengibre. El jengibre debe evitarse dos semanas antes o después de una cirugía.

10) **Saúco**



El saúco (*Sambucus nigra*) es una hierba que tiene una larga historia de uso como remedio popular para los resfriados, las infecciones sinusales y la gripe. En estudios de laboratorio preliminares, se han encontrado extractos de saúco para combatir los virus. Los investigadores creen que las antocianinas, compuestos que se encuentran naturalmente en las bayas de saúco, pueden ser el componente activo que fortalece el sistema inmunitario y bloquea el virus de la gripe para que no se adhiera a nuestras células.

Los efectos secundarios, aunque raros, pueden incluir indigestión leve o reacciones alérgicas. Solo se deben usar extractos de la baya preparados comercialmente, ya que las hojas frescas, las flores, la corteza, los brotes jóvenes, las bayas y las raíces verdes, contienen cianuro y podrían potencialmente provocar envenenamiento por cianuro.

11) **Inhalación de vapor de eucalipto**



Inhalar vapor con aceite de eucalipto puede ayudar a aliviar los síntomas de los resfriados y la gripe. Se cree que funciona al adelgazar el moco en el tracto respiratorio.

Referencias:

Silk R, LeFante C. Seguridad del gluconato de zinc glicina (Cold-Eeze) en una población geriátrica: un ensayo aleatorizado, controlado con placebo, doble ciego. *Am J Ther.* 12,6 (2005): 612 - 617.

Zakay-Rones Z, Thom E, Wollan T, Wadstein J. Estudio aleatorizado de la eficacia y seguridad del extracto oral de saúco en el tratamiento de las infecciones por el virus de la gripe A y B. *J Int Med Res.* 32,2 (2004): 132-140.

Douglas RM, Hemilä H, Chalker E, Treacy B. Vitamina C para prevenir y tratar el resfriado común. *Cochrane Database Syst Rev.* 2007 Jul 18; (3): CD000980.

Linde K, Barrett B, Wolkart K, Bauer R, Melchart D. Echinacea para prevenir y tratar el resfriado común. *Cochrane Database Syst Rev.* 1 (2006): CD000530.

Perdy GN, Goel V, Lovlin R, Donner A, Stitt L, Basu TK. Eficacia de un extracto de ginseng norteamericano que contiene poli-furanosil-piranosil-sacáridos para la prevención de infecciones

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

del tracto respiratorio superior: un ensayo controlado aleatorizado. CMAJ.173.9 (2005): 1043 - 1048.