



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela El resfriado

Objetivos:

- Relacionar los síntomas del resfriado con el diagnóstico.
- Aprender a evitar los resfriados dentro de lo posible.
- Conocer pautas para ayudar a curar el resfriado

Contenidos:

- ¿Qué es un resfriado?
- Por qué nos resfriamos
- Síntomas
- Cómo evitar los resfriados
- Tratamientos
- Diferencias y conferencias entre resfriado y gripe
- Recomendaciones

Actividades:

- Juego para plantar cara al resfriado
- Juego para distinguir la gripe del resfriado

Procedimientos:

- Observación directa
- Reconocimiento y descripción
- Vocabulario científico
- Información

Puede que no hayas contado nunca cuántas veces te has constipado en tu vida, pero es bueno que sepas que **es una de las enfermedades más comunes del mundo**. Se podría afirmar que no hay nadie que no se haya constipado nunca en su vida.

A continuación te explicamos el cómo y el porqué de los constipados.

¿Qué es un resfriado?

Usamos el término **resfriado** para referirnos a un grupo de enfermedades muy frecuentes producidas por uno o varios **virus**.

Así que podríamos decir que es una infección menor de origen vírico que afecta generalmente a las vías respiratorias, es decir, a la nariz y a la garganta. Pero, a veces, la infección puede llegar a la tráquea y a los bronquios.

En principio, un resfriado no presenta más complicaciones y dura entre tres y siete días.

Pero hay que tener mucho cuidado cuando el que se constipa es un niño pequeño, una mujer embarazada o una persona mayor, porque un resfriado puede abrir la puerta a otras enfermedades más graves.



A la hora de resfriarte pueden intervenir hasta un centenar de virus, pero los más corrientes son los **rinovirus** y los **coronavirus**.

¿Por qué nos resfriamos?

Un resfriado es bastante imprevisible. Podemos tomar medidas para intentar evitarlo pero, normalmente, los síntomas empiezan a aparecer una tras otro, y entonces es difícil pararlo.

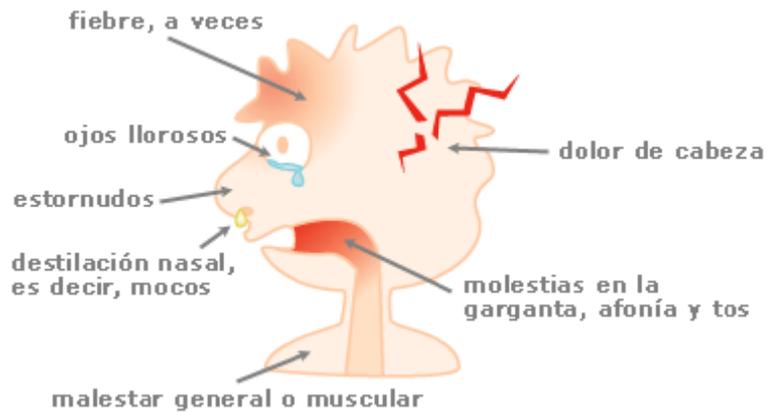
Podríamos decir que el constipado se hace con el cuerpo y aprovecha un momento en el que las **defensas están bajas**.

Hay unas épocas del año en las que es más fácil constiparse:

- a principio de otoño
- durante la primavera
- en pleno invierno

Síntomas

Los síntomas más corrientes de un resfriado son:



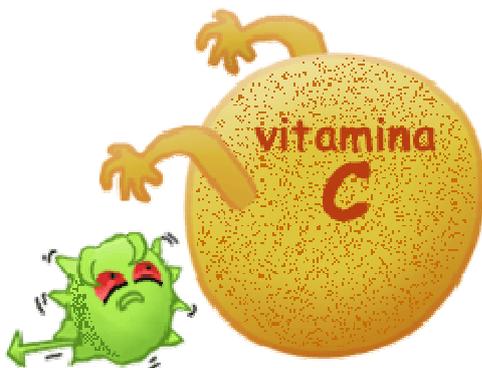
Cómo evitar los resfriados

Los resfriados son unas enfermedades que **se contagian con mucha facilidad** por vías tan corrientes como **el aire**, a partir de **la tos** y **los estornudos**, o por **contacto físico**, como por ejemplo con **los pañuelos**, **las toallas** o **los cubiertos**. Por lo tanto, es bastante difícil evitar que se extiendan entre la población.

Por ahora, todavía no hay ninguna vacuna que los pueda prevenir ni combatir, porque intervienen muchos virus que, además, mutan cada año, o sea que es imposible controlarlos.

De todas maneras, hay medidas para evitarlo:

- Evitar el contacto con personas que estén resfriadas.
- Lavarse las manos a menudo y usar una toalla de papel para secárselas.
- Protegerse del frío.
- Evitar ambientes muy cargados.
- Consumir alimentos con vitamina C (naranjas, kiwis, mandarinas, fresas, mango, verduras).
- Consumir alimentos lácticos.



Tratamientos

Cuando ya se está constipado, lo mejor que se puede hacer es elegir **un tratamiento que pueda mejorar o hacer desaparecer los síntomas, pero ninguno lo podrá curar.**

Hay muchos medicamentos para aliviar los síntomas del resfriado. Se aconseja utilizar aquellos que puedan hacer frente a los síntomas que se sufran. El farmacéutico os aconsejará qué medicamentos son más adecuados en cada caso.

Si van pasando los días y no se mejora, habrá que consultar al médico.

Además de los medicamentos, hay unas pautas que pueden ayudar a curarlo:

- Reducir la actividad física.
- Beber abundantes líquidos, sobre todo agua y zumos de fruta naturales.
- Estar en ambientes frescos y no demasiados secos. Se pueden usar esencias refrescantes como las de eucalipto o mentol.
- No fumar.
- Mantener una buena higiene, sobre todo si se suda en abundancia.

Diferencias y coincidencias entre resfriado y gripe

A veces, cuando tenemos mocos, tosemos o nos duele la garganta, nos parece que tenemos la gripe, y a lo mejor sólo estamos constipados.

Éstas son las **diferencias** entre lo uno y lo otro.



| Características | Gripe | Resfriado |
|----------------------------------|--------------|------------------|
| Comienzo | De golpe | Poco a poco |
| Fiebre | 38°C-41°C | A veces |
| Dolor muscular | Sí | No |
| Dolor de cabeza | Muy fuerte | A veces |
| Dolor de espalda | Sí | No |
| Estornudos | Pocos | Sí |
| Dolor al tragar la comida | A veces | Sí |
| Picor en los ojos | A veces | Sí |
| Muchos mocos | A veces | Sí |
| Tos | A veces | Sí |

Recomendaciones

Ya hemos dicho que cuando se está constipado **hay que hidratar muy bien el cuerpo**, abrigarse para no tener ni gota de frío y descansar.



Aun así hay que seguir las pautas que pueden ayudar a quitárselo de encima antes o a hacerlo más soportable.

Anecdótico

Posiblemente, el constipado es la enfermedad más común de la humanidad.

En el año 2000 se creó oficialmente en la capital de Islandia, Reykjavik, el Comité Europeo para el Estudio del Resfriado Común.

Un médico del Centro de Investigación del Resfriado Común calculó que una persona de 75 años habría estado constipada unas 200 veces, y que por tanto, contando los días que lo estaba, se podría calcular que se mocó, tosió y estornudó ¡durante tres años!

Hay que ir con cuidado cuando se habla en francés o en inglés y se quiere decir que se está constipado. En inglés y en francés estar "constipado" significa tener estreñimiento... ¡¡¡Que es muy diferente que estar resfriado!!!

Juego

Intenta descubrir qué le pasa a Toni. Marca la casilla correspondiente.

1 Adivina que le pasa a Toni:

¡¡Uff!! No dejo de toser y de estornudar. Mi nariz parece un grifo

tiene la gripe
 está resfriado

coj
coj

2 Adivina que le pasa a Toni:

No lo entiendo. Esta mañana me encontraba la mar de bien. ¡Y ahora tengo 40° de fiebre y me duele todo!

tiene la gripe
 está resfriado

3 Adivina que le pasa a Toni:

Estar enfermo es un rollo, y encima los kleenex van que vuelan, ¡ya no me caben en los bolsillos!

tiene la gripe
 está resfriado

atxiiiiiiiiim!

4 Adivina que le pasa a Toni:

El invierno es un tostón. Cuando no tengo tos, tengo mocos y cuando no las cosas...

tiene la gripe
 está resfriado

5 Adivina que le pasa a Toni:

No tengo fiebre, pero me encuentro fatal. Me duele la garganta al tragar, pero así me libro de ir a la escuela!

tiene la gripe
 está resfriado

6 Adivina que le pasa a Toni:

Ayer fui a esquiar tan tranquilo. Pero hoy no he ido al cole: me encuentro fatal y me duelen todos los músculos

tiene la gripe
 está resfriado

7 Adivina que le pasa a Toni:

¡Qué dolor de cabeza! Papá me ha puesto el termómetro y parece que tengo mucha fiebre.

tiene la gripe
 está resfriado

8 Adivina que le pasa a Toni:

Llevo todo el fin de semana en la cama. No sé si me duele más la cabeza, la espalda o las piernas.

tiene la gripe
 está resfriado

Soluciones:

1-resfriado,2-gripe,3-resfriado,4-resfriado,5-resfriado,6-gripe,7-gripe,8-gripe.

