



La gripe y los resfriados



©Thinkstock

Lo esencial

¿Qué sabemos sobre la eficacia de los enfoques complementarios para combatir la gripe y los resfriados?

- No se ha demostrado que ningún enfoque complementario sea útil para la gripe.
- Para los **resfriados**:
 - Los enfoques complementarios que parecen prometedores son: los **productos orales de zinc**, los **lavados o enjuagues nasales** (ollas nasales o “rinocornios”), la **miel** (como remedio nocturno para la tos en los niños), la **vitamina C** (para personas con grave estrés físico), los **probióticos** y la **meditación**.
 - Hay enfoques que presentan pruebas contradictorias, insuficientes o pruebas que en su mayoría son negativas. Por ejemplo: la **vitamina C** (para la mayoría de las personas), la **equinácea**, el **ajo** y el **ginseng norteamericano**.

¿Qué sabemos sobre la inocuidad de los enfoques complementarios para la gripe y los resfriados?

- Las personas pueden contraer infecciones graves si utilizan dispositivos de irrigación o lavado nasal de manera inadecuada. **No es seguro utilizar agua del grifo para lavados nasales a menos que haya sido filtrada, tratada o procesada de formas específicas.**
- Los productos de zinc utilizados para la nariz (como los geles e hisopos nasales) se vinculan con la **pérdida del sentido del olfato** de larga duración e incluso permanente.
- En general, el uso de suplementos dietéticos para evitar resfriados requiere consumirlos por largos períodos de tiempo. Sin embargo, se sabe muy poco sobre la inocuidad a largo plazo de algunos suplementos dietéticos que se estudian para la prevención de los resfriados, como el **gingibre norteamericano** y los **probióticos**.
- Los enfoques complementarios pueden ser inocuos para algunas personas pero no para otras. Su edad, estado de salud, circunstancias especiales (como el embarazo), y los medicamentos o suplementos que toman podrían influir en la inocuidad de los enfoques complementarios.

La Gripe y los resfriados

Información básica sobre la gripe y los resfriados

Cada año, en los Estados Unidos ocurren más de mil millones de resfriados, mientras que entre el 5 y 20 por ciento de la población contrae la gripe. Las dos enfermedades tienen algunos síntomas en común, y ambas son causadas por virus. Sin embargo, se trata de afecciones diferentes, y la gripe es más grave. A diferencia de la gripe, los resfriados no suelen causar complicaciones graves como la pulmonía, ni terminan en hospitalización.

Ninguna vacuna protege contra el resfriado común, pero las vacunas pueden protegerlo contra la gripe. Después de cumplir los 6 meses de edad, todas las personas deberían vacunarse contra la gripe todos los años. **Vacunarse es la mejor forma de protegerse contra la gripe.**

Es posible emplear medicamentos antivíricos para tratar la gripe en personas que están muy enfermas o que corren alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe. Estos medicamentos no reemplazan a la vacunación. La vacunación es la primera línea de defensa contra la gripe; los antivíricos están en segundo lugar. Si cree que tiene la gripe, tal vez quiera consultar con su médico si un medicamento antivírico sería adecuado en su caso. Llame enseguida. Los medicamentos son más eficaces si se toman al comienzo de la enfermedad.

Infórmese más acerca de la gripe y los resfriados. Visite [el sitio web del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas \(NIAID\)](#).

Fundamentos científicos acerca de los enfoques complementarios para la gripe

No se ha comprobado que ningún enfoque complementario sea eficaz para prevenir la gripe o aliviar sus síntomas.

A continuación se incluyen algunos ejemplos de enfoques complementarios que se han estudiado para la gripe. Cabe destacar que no hay suficientes pruebas que demuestren la utilidad de ninguno de estos enfoques contra la gripe:

- ginseng norteamericano
- hierbas medicinales chinas
- equinácea
- baya del saúco, canillero, sabugo, sabuco
- té verde
- oscillococcinum
- vitamina C
- vitamina D

La Gripe y los resfriados

Fundamentos científicos acerca de los enfoques complementarios para los resfriados

Se han estudiado los siguientes enfoques complementarios para los resfriados:

— Ginseng norteamericano

- Varios estudios han evaluado el uso del ginseng norteamericano (*Panax quinquefolius*) para la prevención de los resfriados. En 2011, una evaluación de estos estudios llegó a la conclusión de que la hierba no demostró una reducción en el número de resfriados que las personas contraen, aunque tal vez reduzca la duración de los mismos. Los investigadores que estuvieron a cargo de la evaluación llegaron a la conclusión de que no había pruebas suficientes para apoyar el uso del ginseng norteamericano en la prevención de los resfriados.
- Tomar ginseng norteamericano con el propósito de prevenir resfriados implica su consumo por períodos prolongados. Pero se sabe muy poco acerca de la inocuidad de la hierba a largo plazo. El ginseng norteamericano podría interactuar con el medicamento anticoagulante warfarina.

— Equinácea

- Se han realizado al menos 24 estudios para determinar si la equinácea previene los resfriados o alivia sus síntomas. En 2014, una evaluación exhaustiva de estos estudios determinó que no hay pruebas concluyentes de que la equinácea sea beneficiosa. Sin embargo, algunos productos de la equinácea podrían surtir un leve efecto.
- Uno de los motivos por los cuales resulta difícil llegar a conclusiones definitivas acerca de la equinácea es que se presenta en muchas variedades. Los productos podrían contener distintas especies de la planta o ser elaborados con partes diferentes de la planta (el tallo, la raíz o ambas partes). También se fabrican de distintas formas y algunos productos contienen otros ingredientes además de la equinácea. Los resultados de la investigación acerca de un producto de equinácea podrían no ser válidos para otros productos.
- Se han notificado pocos efectos secundarios en los estudios de la equinácea. Pero algunas personas son alérgicas a la hierba y, en un estudio con niños, el consumo de equinácea se asoció con un aumento de erupciones en la piel.
- Más información sobre la [equinácea](#) está disponible en el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral.

— Ajo

- En 2014, una evaluación de la investigación sobre el ajo llegó a la conclusión de que no había suficientes pruebas para determinar si esta planta ayuda a prevenir los resfriados o a aliviar sus síntomas.
- El ajo puede causar mal aliento, mal olor corporal y otros efectos secundarios. Dado que el ajo podría interactuar con anticoagulantes, las personas que toman estos medicamentos deben consultar con su profesional médico antes de consumir ajo.
- Más información sobre el [ajo](#) está disponible en el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral.

La Gripe y los resfriados

— Miel

- La reputación tradicional de la miel como remedio para la tos cuenta con algunos fundamentos científicos. Un número reducido de estudios sugiere que la miel ayuda a disminuir la tos nocturna en los niños.
- Nunca debe dar miel a menores de 1 año de edad porque podría contener esporas de la bacteria que causa el botulismo. La miel se considera inocua en niños de más edad.

— Meditación

- Reducir el estrés y mejorar la salud general ayuda a proteger contra los resfriados y otras infecciones respiratorias. En 2012, un estudio financiado por el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH), escogió aleatoriamente adultos de 50 o más años de edad para que recibieran capacitación en meditación consciente, que puede reducir el estrés; participaran en un programa de ejercicio físico, que puede mejorar la salud física; o integraran un grupo de referencia que no recibió ninguna asignación. Los participantes llevaron un registro de sus enfermedades durante la temporada de los resfriados y la gripe. Las personas en el grupo de meditación tuvieron infecciones respiratorias (en su mayoría resfriados) más breves y menos agudas, y se ausentaron menos días del trabajo a causa de estas enfermedades que las personas del grupo de referencia. El ejercicio también mostró algunos beneficios, pero no tantos como la meditación.
- Es el primer estudio que sugiere que la meditación tal vez reduzca el efecto de los resfriados. Debido a que se trata de un estudio único de esta clase, los resultados no deben considerarse como definitivos.
- En general, se considera que la meditación es inocua en las personas sanas. Sin embargo, hubo algunos informes de que los síntomas empeoran en el caso de personas con problemas físicos crónicos o problemas de salud mental. Si tiene un problema de salud crónico, hable con su médico antes de empezar con la meditación.
- Más información sobre la [meditación](#) está disponible en el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral.

— Probióticos

- En 2015, una evaluación de 13 estudios halló algunas pruebas de que los probióticos podrían reducir la cantidad y la duración de infecciones de las vías respiratorias altas, como las del resfriado común, pero la calidad de las pruebas fue baja o muy baja.
- Los probióticos registran buenos antecedentes de inocuidad en las personas generalmente sanas. Los efectos secundarios, si es que se presentan, suelen ser solamente síntomas leves de origen digestivo, como gases. Aún así, la información sobre la inocuidad del consumo de los probióticos a largo plazo es limitada, y podría ser distinta según el tipo de probiótico. Se han registrado informes de algunos casos con graves efectos secundarios, como infecciones graves, en personas con problemas médicos subyacentes.
- Más información sobre los [probióticos](#) está disponible en el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral.

La Gripe y los resfriados

– Irrigación nasal con solución salina

- Se denomina así al enjuague o lavado de la nariz y los senos nasales con una solución de agua y sal. Las personas hacen esto con una olla nasal o “rinocornio” (un dispositivo tradicional ayurvédico) o con otros dispositivos como botellas, rociadores, bombillas de aspiración nasal o nebulizadores. La irrigación nasal con solución salina se emplea para la congestión de los senos paranasales, las alergias o los resfriados.
- Hay pruebas escasas de que la irrigación nasal con solución salina alivie los síntomas de los resfriados. Los estudios relacionados con esta técnica han sido de escala muy pequeña como para que los investigadores logren llegar a conclusiones definitivas.
- La irrigación nasal con solución salina se consideraba inocua, con efectos secundarios leves como el malestar o la irritación nasal. Sin embargo, en 2011, se estableció una conexión entre la irrigación nasal con agua del grifo y una enfermedad grave causada por una ameba (un tipo de microorganismo). La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha advertido que el agua del grifo que no ha sido filtrada, tratada o procesada de formas específicas no es inocua para utilizar en dispositivos de lavado nasal y ha explicado cómo emplear estos dispositivos con seguridad.

– Vitamina C

- Una evaluación de un gran número de estudios de investigación sobre la vitamina C y los resfriados (29 estudios con más de 11.000 participantes) determinó que tomar vitamina C no previene los resfriados en la población general y sólo reduce su duración levemente. Tomar vitamina C sólo cuando se comienza a sentir los síntomas de resfriado no influye en la duración ni la gravedad del resfriado.
- A diferencia de la situación en la población general, parecería que la vitamina C reduce el número de resfriados en personas expuestas a breves períodos de estrés físico extremo (como los maratonistas o esquiadores). En los estudios de estos grupos, el consumo de vitamina C redujo el número de resfriados a la mitad.
- El consumo de vitamina C en concentraciones demasiado elevadas puede causar diarrea, náuseas y cólicos estomacales. Las personas con hemocromatosis, una enfermedad relacionada con el exceso de hierro, deben evitar las dosis altas de vitamina C. Las personas que reciben tratamiento para el cáncer o toman medicamentos para bajar el colesterol deben consultar con su médico antes de tomar suplementos de vitamina C.
- Más información sobre la [vitamina C](#) está disponible en el sitio web de la Oficina de Suplementos Dietéticos.

– Zinc

- El zinc se ha utilizado para los resfriados en forma oral (pastillas, tabletas, jarabe) y en forma intranasal (hisopos nasales o geles).
- **Zinc oral**
 - En 2013, una evaluación de 16 estudios clínicos de zinc oral (pastillas o jarabe) en los que participaron casi 1.400 personas, llegó a la conclusión de que el zinc ayudaba a reducir la duración de los resfriados cuando se tomaba dentro de las 24 horas de iniciarse los síntomas, pero no demostró que influyera en la gravedad de los resfriados. Las pastillas de zinc tal vez reduzcan la duración de los síntomas que afectan a la garganta (que entra

La Gripe y los resfriados

en contacto directo con el zinc), al igual que la duración de otros síntomas como el goteo nasal y los estornudos.

- No se ha estudiado el zinc en personas con asma o deficiencias inmunitarias para quienes los síntomas de resfriado podrían ser especialmente problemáticos, por lo tanto se desconoce su efecto en estos grupos.
- Algunos estudios han analizado el uso del zinc en dosis más bajas que las empleadas en el tratamiento usual en procura de prevenir resfriados en los niños, pero no hay suficientes resultados que permitan llegar a conclusiones.
- El zinc oral puede dejar mal sabor en la boca, al igual que náuseas y otros síntomas gastrointestinales. Es posible que el uso prolongado del zinc en dosis altas cause niveles bajos de cobre, reducción inmunitaria y bajos niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL o colesterol “bueno”). El zinc puede interactuar con los medicamentos, como los antibióticos y la penicilamina (un medicamento para el tratamiento de la artritis reumatoide).
- **Zinc intranasal**
 - El uso de productos de zinc dentro de la nariz como los geles o hisopos nasales puede provocar la pérdida del sentido del olfato (anosmia) con efecto prolongado y tal vez permanente. Debido a este riesgo, la FDA advirtió en 2009 a los consumidores que dejaran de emplear varios productos intranasales con zinc, que se vendían como remedios para los resfriados.
 - Antes de las advertencias acerca de los efectos sobre el sentido del olfato, algunos pocos estudios de zinc intranasal habían sugerido que tal vez ayudaba con los síntomas de los resfriados. Pero el riesgo de un efecto secundario grave y duradero supera cualquier posible beneficio en el tratamiento de una enfermedad leve.
- Más información sobre el [zinc](#) está disponible en el sitio web de la Oficina de Suplementos Dietéticos.

Otros enfoques complementarios para la salud

Además de los productos complementarios descritos arriba, también se han estudiado otros enfoques para los resfriados. En ninguno de los siguientes casos hay pruebas suficientes que demuestren la utilidad de estos enfoques para prevenir los resfriados o a aliviar sus síntomas:

- andrographis (*Andrographis paniculata*)
- hierbas medicinales chinas
- té verde
- ensoñación dirigida
- hidroterapia
- vitamina D
- vitamina E

La Gripe y los resfriados

Estudios de investigación financiados por el NCCIH

Los investigadores que reciben financiamiento del NCCIH llevan a cabo una variedad de estudios relativos a la gripe y los resfriados. Por ejemplo, la investigación reciente incluye:

- Análisis para saber si los probióticos mejoran la respuesta de los adultos mayores a la vacuna antigripal
- Meditación y ejercicios para prevenir infecciones respiratorias agudas
- Formas en que los factores psicosociales, como la cantidad y la calidad de los vínculos sociales, influyen en la probabilidad de resfriarse
- Efectos de la equinácea en el sistema inmunitario

Otras consideraciones

- Los enfoques complementarios para la salud nunca deben emplearse como sustituto de la vacuna antigripal.
- Informe a todos los profesionales que lo atienden sobre cualquier tipo de enfoque complementario o integral que utilice. Explique detalladamente todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite una atención de la salud coordinada y segura.

Para obtener más información

Centro de Información del NCCIH

El Centro de Información del NCCIH ofrece información sobre el NCCIH y los enfoques complementarios e integrales para la salud, que incluye publicaciones y búsquedas en bases de datos de bibliografía médica y científica del gobierno federal. El Centro de Información no da consejos médicos o recomendaciones sobre tratamientos, ni ofrece servicios de localización de profesionales.

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-644-6226

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Sitio web: nccih.nih.gov

Correo electrónico: info@nccih.nih.gov

Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID) de los Institutos Nacionales de la Salud

El NIAID lleva a cabo y financia investigación básica y aplicada para comprender mejor, tratar y, finalmente, prevenir las enfermedades alérgicas, inmunitarias e infecciosas.

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-866-284-4107

Sitio web: www.niaid.nih.gov

Flu.gov

Este sitio es administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) y ofrece información completa dentro del ámbito del gobierno sobre la gripe estacional, H1N1 (porcina), H5N1 (aviar) y la gripe pandémica, para el público en general, los profesionales de la salud y otros.

Sitio web: www.flu.gov

La Gripe y los resfriados

PubMed®

Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM), PubMed es una base de datos que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, resúmenes breves (extractos) de artículos de revistas científicas y médicas. Vea las recomendaciones del NCCIH en cuanto al uso de PubMed en [How To Find Information About Complementary Health Approaches on PubMed](#) (en inglés solamente).

Sitio web: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

MedlinePlus

Con el propósito de ofrecer recursos para responder a preguntas relacionadas con la salud, MedlinePlus (un servicio de la NLM) reúne información autorizada de los Institutos Nacionales de Salud así como de otros organismos del gobierno y organizaciones relacionadas con la salud.

Sitio web: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>

Información sobre el resfriado común: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/commoncold.html>

Información sobre la gripe: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/flu.html>

Obras de referencia

Barrett B, Hayney MS, Muller D, et al. "Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial". *Annals of Internal Medicine*. 2012;10(4):337-346.

"Consumer update: Is rinsing your sinuses safe?". Sitio web de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Consultado en www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm316375.htm el 25 de enero de 2016.

Das RR, Singh M. "Oral zinc for the common cold". *JAMA*. 2014;311(14):1440-1441.

Davidson TM, Smith WM. "The Bradford Hill criteria and zinc-induced anosmia: a causality analysis". *Archives of Otolaryngology—Head & Neck Surgery*. 2010;136(7):673-676.

Hao Q, Dong BR, Wu T, et al. "Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015;(2):CD006895. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 25 de enero de 2016.

Hemilä H, Chalker E. "The effectiveness of high dose zinc acetate lozenges on various common cold symptoms: a meta-analysis". *BMC Family Practice*. 2015 16:24 AM

Hemilä H, Chalker E. "Vitamin C for preventing and treating the common cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;(1):CD000980. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 25 de enero de 2016.

Jiang L, Deng L, Wu T. "Chinese medicinal herbs for influenza". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;(3):CD004559. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 25 de enero de 2016.

Karsch-Völkl M, Barrett B, Kiefer D, et al. "Echinacea for preventing and treating the common cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014;(2):CD000530. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 25 de enero de 2016.

King D, Mitchell B, Williams CP, et al. "Saline nasal irrigation for acute upper respiratory tract infections". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015;(4):CD006821. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 25 de enero de 2016.

Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. "Garlic for the common cold". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014;(11):CD006206. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 26 de enero de 2016.

Oduwole O, Meremikwu MM, Oyo-Ita A, et al. "Honey for acute cough in children". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014;(12):CD007094. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 26 de enero de 2016.

La Gripe y los resfriados

“Public health advisory: loss of sense of smell with intranasal cold remedies containing zinc”. 16 de junio de 2009. Sitio web de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Consultado en www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/PostmarketDrugSafetyInformationforPatientsandProviders/ucm166059.htm el 25 de enero de 2016.

Seida JK, Durec T, Kuhle S. “North American (*Panax quinquefolius*) and Asian ginseng (*Panax ginseng*) preparations for prevention of the common cold in healthy adults: a systematic review”. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2011;2011;282151.

Singh M, Das RR. “Zinc for the common cold”. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013;(6):CD001364. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 25 de enero de 2016.

Yoder JS, Straif-Bourgeois S, Roy SL, et al. “Primary amebic meningoencephalitis deaths associated with sinus irrigation using contaminated tap water”. *Clinical Infectious Diseases*. 2012;55(9):e79-e85.

Zhang X, Wu T, Zhang J, et al. Chinese medicinal herbs for the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2007;(1):CD004782 [editado en 2010]. Consultado en <http://www.cochranelibrary.com> el 25 de enero de 2016.

Agradecimientos

El NCCIH desea expresar su agradecimiento a John S. Williamson, Ph.D., y a David Shurtleff, Ph.D., de NCCIH, por sus aportes en la actualización de esta publicación en 2016 y a las siguientes personas por su ayuda en la redacción de la publicación original: Bruce Barrett, Ph.D., Universidad de Wisconsin; Sheldon Cohen, Ph.D., Universidad Carnegie Mellon; Ronald B. Turner, M.D., Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia.

La Gripe y los resfriados

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.
Se invita a su reproducción.*

El NCCIH suministra este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte con el profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre tratamientos o atención médica. La mención de un producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuenta con el respaldo del NCCIH.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos • Institutos Nacionales de la Salud • Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral

nccih.nih.gov