LA TERCERA
Fecha: 21/05/2025 Audiencia: 271.020 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $7.167.457 Tirada: 76.017 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $9.829.612 Difusión: 76.017
Vpe portada: $9.829.612 Ocupación: 72,92%


# Miel y eucalipto: un nutricionista y dos médicos evalúan efectividad de ocho remedios caseros para el resfrío

**¿Funcionan o no?** Profesionales de la salud explican qué dice la ciencia sobre los clásicos remedios caseros para el resfrío y las precauciones al usarlos.

*Cristina Pérez*

Durante los meses fríos, los resfríos se convierten en una escenario común del día a día. Congestión nasal, estornudos, tos y malestar general son síntomas comunes de este grupo de enfermedades virales que, según el nutricionista Samuel Durán, pueden ser causadas por rinovirus, coronavirus, adenovirus, influenza, entre otros.

Los adultos pueden resfriarse hasta cuatro veces al año y los niños incluso más. Aunque suelen ser cuadros leves, su impacto no es menor: en Estados Unidos, el costo anual asociado supera los 40 mil millones de dólares, incluyendo licencias médicas y gastos en salud.

La mayoría de estos cuadros son autolimitados, es decir, se resuelven solos con el tiempo. Sin embargo, existen señales de alerta que no deben pasarse por alto. "Si la fiebre dura más de tres días o hay dificultad respiratoria, es importante consultar", advierte el Dr. Mauricio Salinas, broncopulmonar de Clínica Santa María.

La influenza, por ejemplo, puede confundirse con un simple resfrío, pero presenta mayor gravedad en adultos mayores, lactantes y personas con enfermedades crónicas, especialmente si no están vacunadas.

En ese contexto, los remedios caseros reaparecen como opciones frecuentes, desde el té con miel hasta la cebolla en el velador. ¿Funcionan? "Pueden usarse como complemento, mientras no generen riesgos", explica la Dra. Gema Pérez, pediatra broncopulmonar de Clínica Dávila.

Su uso exclusivo puede ser peligroso, sobre todo en personas con asma o rinitis, donde ignorar un tratamiento médico podría agravar el cuadro. La clave está en no reemplazar, sino acompañar.

Este tipo de prácticas caseras, muchas heredadas de generaciones anteriores, suelen generar una sensación de alivio, aunque no siempre cuentan con respaldo científico. Algunas tienen base fisiológica, mientras otras carecen de evidencia. Por eso, conocer qué remedios ayudan realmente y cuáles no, es esencial para tomar decisiones informadas durante el invierno.

8 remedios caseros para tratar el resfrío en invierno (y su respaldo científico)

### 1. Té de miel con limón

La combinación de miel y limón caliente es un clásico invernal. La miel, según Durán, académico de la Universidad San Sebastián, alivia los síntomas de la tos, especialmente en los primeros tres días, y está respaldada por estudios que la comparan favorablemente con antitusivos como el dextrometorfano.

Además, puede mejorar la calidad del sueño, algo clave durante un cuadro respiratorio. En niños menores de un año, sin embargo, no se recomienda por riesgo de botulismo.

El limón aporta vitamina C, un antioxi-

► Un buen té con limón y/o miel, para muchos un remedio infalible.

LA TERCERA
Fecha: 21/05/2025 Audiencia: 271.020 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $7.112.383 Tirada: 76.017 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $9.829.612 Difusión: 76.017
Vpe portada: $9.829.612 Ocupación: 72,36%


dante esencial para la inmunidad. "Estudios con ascorbato de calcio muestran mejoras en la inmunidad celular y reducción de la duración de los síntomas", agrega Durán. Si bien su efecto no previene la infección, puede ser beneficioso ante resfríos más graves.

Juntos, estos ingredientes no solo hidratan y reconfortan, sino que también ofrecen compuestos con potencial antimicrobiano y antiinflamatorio. Eso sí, su uso debe ser complementario al tratamiento médico, especialmente si hay fiebre persistente o dificultad respiratoria.

### 2. Caldo de pollo

El tradicional caldo de pollo sigue siendo valorado por su capacidad para hidratar y fluidificar el moco y secreciones bronquiales, lo que alivia la congestión, según la Dra. Pérez. Su vapor ayuda a mantener las vías respiratorias húmedas y a mejorar el drenaje nasal.

Estudios in vivo mostraron que la sopa de pollo podría inhibir el movimiento de neutrófilos, lo que sugiere un efecto antiinflamatorio en las vías respiratorias. Aunque estos resultados no han sido confirmados en humanos, su uso como apoyo sintomático tiene base razonable.

### 3. Diario y cera para el pecho

Esta práctica busca generar calor local en el pecho para aliviar la tos. Sin embargo, la Dra. Pérez advierte que "no tiene un gran fundamento fisiológico y podría causar efectos adversos como quemaduras o dermatitis, sin ofrecer un resultado clínicamente útil".

Pese a su uso extendido en la medicina popular, los riesgos superan sus supuestos beneficios. Las personas con piel sensible pueden desarrollar irritaciones, lo que hace poco recomendable este remedio.

### 4. Quemar eucalipto o inhalar su vapor

El vapor de eucalipto ha sido ampliamente utilizado como descongestionante. El Dr. Salinas aclara que, si bien puede ayudar a aliviar la nariz tapada, "no hay evidencia de que acorte la duración del resfrío". Además, los olores fuertes pueden causar molestias faríngeas y oculares en personas sensibles.

En pacientes con asma o EPOC, su uso debe ser cuidadoso. "El vapor de agua no debería causar problemas, pero compuestos en suspensión o humo pueden agravar los síntomas respiratorios", advierte Salinas.

### 5. Té de jengibre con limón

El jengibre es reconocido por sus propiedades antiinflamatorias y expectorantes. Según Durán, se usa en farmacopeas tradicionales de China, África y Canadá para tratar la tos y los síntomas de bronquitis. También se menciona en la monografía de la Comisión E alemana (comité científico del Ministerio de Salud de Alemania).

Estos beneficios están documentados en estudios experimentales, aunque su respaldo en ensayos clínicos en humanos es más limitado. Aun así, su uso como té caliente tiene un efecto reconfortante y puede complementar otras medidas.

El agregado de limón potencia el aporte de vitamina C, reforzando el sistema inmune. Eso sí, personas con sensibilidad digestiva deberían usarlo con moderación.

### 6. Cebolla en el velador o bajo la cama

Este remedio casero no tiene respaldo científico. "No hay evidencia de que tenga un impacto real en los síntomas respiratorios", aclara el Dr. Salinas. Sin embargo, su uso es generalmente inofensivo, salvo por el olor irritante para algunos.

Para la Dra. Pérez, se trata de un "efecto placebo que no representa un riesgo importante para la salud". Su permanencia en la cultura popular habla más del deseo de alivio inmediato que de un beneficio real comprobado.

### 7. Agüita perra

Este té casero incluye cáscaras de frutas cítricas, especias como canela o clavo y hierbas como la menta. Según Durán, el mentol de la menta tiene propiedades analgésicas y descongestionantes, usadas para tratar la fiebre, los catarros y la inflamación oral.

La inclusión de cúrcuma puede sumar efectos antiinflamatorios. Su compuesto activo, la curcumina, ha mostrado actividad antioxidante en modelos experimentales, aunque su eficacia oral en humanos es menor sin una adecuada biodisponibilidad.

### 8. Ajo en ayunas

El ajo es reconocido por sus propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antivirales. Según Durán, los compuestos azufrados podrían tener un rol en estos efectos, aunque "no hay pruebas suficientes en ensayos clínicos" que validen su uso contra el resfrío.

Tampoco hay evidencia de que deba consumirse crudo o en ayunas. La mayoría de estudios han utilizado suplementos de ajo, por lo que su uso tradicional se mantiene más por costumbre que por eficacia comprobada. ●

► Las hojas de eucalipto forman parte de las "recetas ancestrales" contra la gripe.