



# ¿El zinc ayuda a tratar y prevenir el catarro?

**Mensaje evaluado** “El zinc ayuda a tratar y prevenir el catarro”

**Tipo de mensaje:** pregunta Cochrane

**Fecha:** 28.06.2024

## Conclusión de la evaluación

Tomar productos de zinc (pastillas, espray, jarabe) cuando se tiene un catarro podría acortar su duración de siete a cinco días. Tomarlos de forma preventiva probablemente reduce poco o nada la duración.



## Otros puntos clave

- El zinc probablemente aumenta los efectos perjudiciales no graves, como problemas intestinales, náuseas y sabor desagradable, aunque no hay pruebas claras de efectos perjudiciales más graves
- Hacen falta más estudios de calidad para conocer mejor los efectos beneficiosos y perjudiciales de los productos de zinc

**Veracidad del mensaje**



Posiblemente cierto

**Resumen** Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 <b>Desenlaces</b>	 <b>Efecto observado</b>	 <b>Certeza</b>	 <b>Conclusión</b>
<b>Zinc para tratar el catarro</b>			
Duración del catarro	Reducción	⊕⊕○○ Baja	El zinc podría reducir la duración del catarro un par de días
Efectos perjudiciales	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	Probablemente aumenta los efectos perjudiciales no graves
<b>Zinc para prevenir el catarro</b>			
Duración del catarro	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	Probablemente reduce poco o nada la duración del catarro
Efectos perjudiciales	Poca o ninguna diferencia	⊕○○○ Muy baja	No se sabe si aumenta o no los efectos perjudiciales

## Claves para el pensamiento crítico



- > **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** Ten en cuenta que la falta de evidencia de calidad sobre algunos efectos beneficiosos o perjudiciales no es la prueba de que el zinc no tenga dichos efectos, sino más bien un indicador de que hacen falta más estudios de buena calidad para conocerlos.
- > **Las experiencias personales sobre un tratamiento son poco fiables** Recuerda que los testimonios de personas allegadas o conocidas son una base poco fiable para evaluar los efectos de un tratamiento como son los suplementos de zinc.