

Dos enfermedades diferentes

El aparato respiratorio es un órgano interno abierto al exterior y está en contacto continuo con contaminantes, partículas y microorganismos, algunos de los cuales nos provocan infecciones.

De las infecciones que afectan al aparato respiratorio, el 80% están provocadas por diferentes virus. Entre ellas, las más comunes son la gripe y el resfriado, que son causantes de alrededor del 50% de todas las infecciones respiratorias agudas. Aunque ambas infecciones se curan solas y son de remisión espontánea, son muy molestas, afectan a la calidad de vida y pueden derivar en problemas más graves como otitis, sinusitis, neumonías, etc.

Aunque a veces se habla indistintamente de gripe o resfriado y sus síntomas sean parecidos, la realidad es que se manifiestan de manera diferente: en la gripe aparece fiebre alta (mayor de 38-39°C), dolor muscular, articular y de cabeza intenso, y la congestión y los estornudos son muy leves. Por contra, en el resfriado la fiebre es baja y el dolor es solo un simple malestar, pero la congestión nasal y los estornudos son acusados y molestos. El farmacéutico podrá recomendarle distintos productos para aliviar o acortar los diferentes síntomas.



Recomendaciones

- 1. Debido a que ambas enfermedades son contagiosas**, extreme las precauciones para evitar su transmisión y no verse afectado o afectar a las personas que le rodean.
- 2. Tápese la boca y la nariz al toser o estornudar** y utilice pañuelos desechables cuando aparezcan los estornudos o la tos para disminuir las secreciones y evitar su posible dispersión.
- 3. Lávese las manos con frecuencia** ya que los virus pueden permanecer activos en objetos como asientos, instrumentos de cocina, barandillas, etc.
- 4. Es recomendable vacunarse para evitar la gripe** en el caso de personas mayores de 65 años, con enfermedades crónicas y en los grupos de riesgo que determinen las autoridades sanitarias.
- 5. En caso de padecer gripe o resfriado es conveniente:**
 - Seguir una dieta basada en alimentos líquidos o semisólidos como zumos de frutas, caldos de verdura y pescado, purés y yogur.
 - Permanecer en reposo sobre todo en los primeros días y especialmente en el caso de la gripe.
 - Hidratarse, realizar lavados nasales y mantener una humedad adecuada del ambiente. Aumente la ingesta de líquidos y mantenga una ventilación adecuada.
 - Abstenerse de fumar, beber café, té o infusiones estimulantes y procurar no beber alcohol.
 - Tener en cuenta que el tratamiento farmacológico deberá ser siempre individualizado según los síntomas que tenga cada persona y su intensidad.
 - No usar antibióticos sin prescripción. La gripe y el resfriado son enfermedades producidas por virus. Por tanto, el uso de antibióticos no está indicado para tratarlas. Sólo el médico podrá prescribirlos en caso de que existan o puedan aparecer complicaciones bacterianas.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo saber si lo que padezco es gripe o resfriado?

Tanto gripe como resfriado afectan a las vías respiratorias altas, incluyendo nariz, vías paranasales, garganta y laringe, ojos y oídos, y cursan con síntomas muy parecidos. La diferencia está en su intensidad. Los dolores intensos y la fiebre alta son más propios de la gripe, y la congestión nasal y los estornudos son más habituales en el resfriado.

Empiezo a notarme resfriado. ¿Qué me tomo?

Si es al inicio de los síntomas (hace menos de dos días), existe la posibilidad de utilizar productos que reduzcan la carga viral intentando evitar que la enfermedad siga su curso. Otra alternativa, o si estamos ante un caso con más días de evolución, es utilizar medicamentos con analgésicos, antihistamínicos y vasoconstrictores en función de la sintomatología para aliviar estos síntomas.

Mi marido ha llegado este mediodía a casa con fiebre y malestar general, y se ha metido en la cama. ¿Qué le doy?

En primer lugar, su farmacéutico valorará si existen causas de derivación al médico. Si no es así, le recomendará la utilización de un analgésico-antipirético para el dolor y la fiebre. Y en función del resto de síntomas podrá indicarle el uso de antitusígenos, anticongestivos, mucolíticos, etc.

Mi hija de 8 años lleva tres días con síntomas de resfriado que estamos tratando, pero ahora se queja de que ha empezado a dolerle mucho el oído. ¿Qué debo hacer?

Este es un caso habitual en el que una infección vírica (gripe o resfriado) puede complicarse con una infección bacteriana añadida, pudiendo afectar al oído o a la garganta. Siempre requerirá la visita al médico (al pediatra en este caso) para que decida el tratamiento más adecuado.

Cojo cuatro o cinco resfriados al año y mi abuela me ha dicho que los resfriados “se tienen que pasar”

La mayoría de productos existentes en el mercado son medicamentos para el alivio de los síntomas. Recientemente han aparecido productos que pueden acortar el curso de la enfermedad siendo otra alternativa en el abordaje de las infecciones virales respiratorias como son la gripe y el resfriado.

¿Cuándo se suelen coger la gripe y el resfriado?

La gripe es claramente estacional, se da a finales del otoño y durante el invierno y cesa al final de éste. Sin embargo, los resfriados se pueden producir en cualquier época del año, sobre todo en los cambios de estación, especialmente en otoño y primavera.

Cada año se publican cifras de casos de gripe, comparando con ejercicios anteriores. Sin embargo, esto no ocurre con los casos de resfriado. ¿A qué se debe?

La gripe es una enfermedad de declaración obligatoria; esto significa que el médico tiene que comunicar a las autoridades sanitarias cuántos casos ha tenido en su consulta, y con ello se elaboran las estadísticas. Sin embargo, el resfriado no es una enfermedad de declaración obligatoria, y por tanto, no se conocen estadísticas fiables año a año.