



Consejos para prevenir, tratar y diferenciar la gripe del resfriado

Dos enfermedades diferentes

El aparato respiratorio es el único 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 virus, y 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 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 sólo un simple malestar, pero congestión nasal y estornudos son acusados y molestos. El farmacéutico podrá recomendarle distintos productos en función de su sintomatología.



Recomendaciones

DEBIDO A QUE AMBAS ENFERMEDADES SON MUY CONTAGIOSAS, extreme las precauciones para evitar su transmisión y no verse afectado o afectar a las personas que le rodean.

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.

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA. Los virus pueden permanecer activos un tiempo limitado en objetos como asientos, instrumentos de cocina, barandillas, etc., y mucho más tiempo en la piel de las personas, por lo que es aconsejable evitar el contacto físico con las personas afectadas.

SI LLEGA A PADECER GRIPE O RESFRIADO deberá seguir una dieta basada en alimentos líquidos o semisólidos como zumos de frutas, caldos de verdura y pescado, purés y yogur, todos ellos de fácil digestión, lo que facilitará una recuperación más rápida.

ES CONVENIENTE PERMANECER EN REPOSO (en la gripe es prácticamente obligado) lo más posible en las fase aguda de ambas enfermedades (del primer al tercer día).

BEBA MUCHO LÍQUIDO Y MANTENGA UNA ATMÓSFERA HÚMEDA. Si tiene gripe esto le ayudará a disminuir la deshidratación (la fiebre primero y la sudoración después provocan pérdida de líquido y sales minerales). En caso de resfriado, los estornudos y la rinorrea provocan sequedad de la nariz, que se verá disminuida si hacemos abundantes vahos.

ABSTÉNGASE DE FUMAR, BEBER CAFÉ, TÉ O INFUSIONES ESTIMULANTES y procure no beber líquidos con alcohol. El antiguo remedio de tomar ponche o café con coñac no es aconsejable.

TENGA EN CUENTA QUE EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO, ya sea con alopátia, homeopatía o plantas medicinales, deberá ser siempre individualizado según los síntomas que tenga cada persona y su intensidad.

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 complicaciones bacterianas.

ES MUY RECOMENDABLE LA VACUNACIÓN PARA EVITAR LA GRIPE, sobre todo en personas mayores de 65 años, con enfermedades crónicas y en los grupos de riesgo que determinen cada año las autoridades sanitarias.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo saber si lo que padezco es gripe o resfriado en función de los síntomas?

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, como dolores de cabeza y garganta, musculares y de articulaciones, fiebre, goteo y congestión nasal, estornudos y tos. 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.

Tengo dolor de garganta y congestión nasal, ¿qué me tomo?

Estos síntomas son propios generalmente del comienzo del resfriado. Su farmacéutico le aconsejará un medicamento que lleve un analgésico junto con un antihistamínico y un vasoconstrictor para aliviarle la rinitis y el dolor de garganta. Además, es recomendable beber mucho líquido y chupar caramelos con miel o con alguna planta medicinal, porque van a favorecer la generación de saliva, lo cual le producirá alivio.

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 inmediata al médico. Si no es así, y puesto que los síntomas sugieren la afectación por gripe, probablemente le recomendará la utilización de un analgésico para el dolor y un antipirético para 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, que siempre requerirá la visita al médico (al pediatra

en este caso) para que decida el tratamiento más adecuado. Este tipo de complicación bacteriana suele afectar al oído o a la garganta. Recuerde que los tratamientos de gripe y resfriado tienen como objetivo aliviar los síntomas, y no prevenir posibles complicaciones bacterianas. No obstante, existe ya algún tratamiento que favorece la respuesta inmunológica, lo que puede proteger frente a este tipo de complicaciones.

Me cojo cuatro o cinco resfriados al año y mi abuela me ha dicho que hay una vacuna. ¿Es cierto?

Antiguamente se comercializaba una vacuna anticatarral que se comprobó que no producía beneficio y se retiró. Actualmente hay vacuna para la gripe que cada año se actualiza en función de los tipos de virus que van apareciendo, y cuyo uso está recomendado para personas mayores de 65 años y grupos de riesgo que marcan las autoridades sanitarias periódicamente. Recuerde que el resfriado y la gripe son enfermedades diferentes producidas por virus muy distintos.

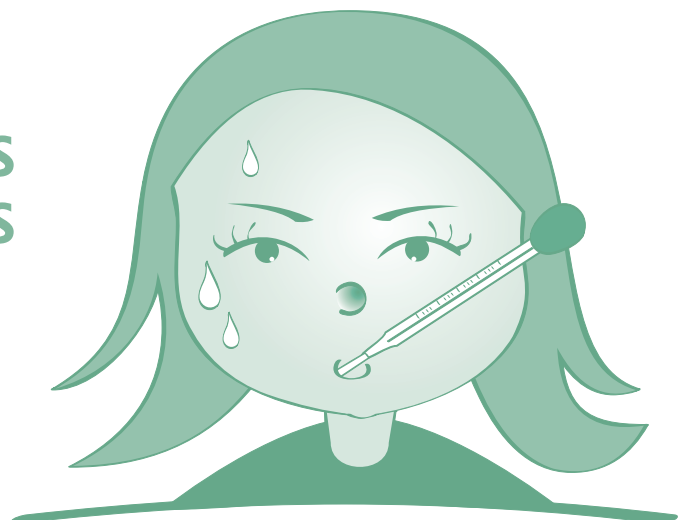
¿Cuando se suelen coger la gripe y el resfriado?

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, preferencialmente en los cambios de estaciones, y con especial incidencia en otoño y en verano, en este caso debido a los cambios de temperatura que sufre el cuerpo por la exposición a aires acondicionados en edificios, coches, autobuses, cines, etc.

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.

Dos enfermedades diferentes



Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza.