

Profesión

Esperanza Pastor Velasco

Responsable de Registros.
Dirección técnica Cofares

Gripe y resfriado, dos patologías invernales con alta incidencia

“**De entre las posibles complicaciones de la gripe cabe destacar la bronquitis y la neumonía producidas por infecciones secundarias pulmonares»**

La llegada del invierno trae consigo bajadas de temperatura que producen un aumento en la frecuencia de patologías relacionadas con el tracto respiratorio: gripe, resfriado, faringitis, otitis, sinusitis, etc. En general, son cuadros leves, autolimitados, que suelen solucionarse en pocos días por sí mismos o gracias al consejo farmacéutico, aunque en determinados casos, como personas con patologías de base o niños de corta edad, pueden complicarse y derivar en patologías más complejas como bronquitis, neumonías, bronquiolitis, etc.

Los síntomas de estas patologías a veces se repiten, pues un resfriado cursa a menudo con dolor de garganta o una faringitis se complica y se produce inflamación y dolor de oídos. En un primer acercamiento tenemos que preguntar al paciente, además de los síntomas, sobre sus patologías previas y si sigue otros tratamientos, pues en algunos casos esto va a determinar que se le derive al médico.



©magiceyes/123RF

Cómo distinguir gripe y resfriado

Síntomas	Resfriado	Gripe
<i>Periodo de incubación</i>	48-72 horas	18-36 horas
<i>Fiebre</i>	Rara vez y sólo décimas	Muy alta (38°-40°)
<i>Dolor de cabeza</i>	Poco frecuente	Intenso
<i>Dolor muscular y articular</i>	A veces, de forma leve	Molesto y frecuente
<i>Irritación ocular</i>	Frecuente	A veces
<i>Secreción nasal (rinorrea)</i>	Abundante al principio	A veces
<i>Estornudos</i>	Frecuentes	Ocasionales
<i>Congestión nasal</i>	Sí	A veces
<i>Dolor de garganta</i>	Frecuente	A veces
<i>Tos</i>	Frecuente, tos seca de leve a moderada	Muy común y puede ser severa
<i>Fatiga, debilidad</i>	Moderada	Fuerte al inicio y prolongada en el tiempo

Desde el punto de vista económico y social las consecuencias son notables, ya que estas patologías ocasionan un alto absentismo laboral y escolar que las convierten en un problema de salud pública.

Por su frecuencia, en este artículo vamos a referirnos a la gripe y el resfriado.

Resfriado

El resfriado es una enfermedad infecciosa molesta pero poco grave, producida por virus. Los niños suelen sufrir más resfriados que los adultos, seguramente por el mayor contacto físico entre ellos y por la inmadurez de su sistema inmunitario.

Los síntomas más importantes son:

- Fiebre leve.
- Dolor de cabeza moderado.
- Ligeros dolores musculares y articulares.
- Conjuntivitis: ojos irritados y llorosos.
- Congestión nasal con estornudos frecuentes.
- Otros síntomas: dolor de garganta, tos seca de suave a moderada y debilidad.

Se presenta en forma de epidemias anuales que ocurren durante los meses más fríos. En esta época al permanecer mayor tiempo en lugares cerrados, poco ventilados y secos, las posibilidades de sufrir un resfriado aumentan.

El enfriamiento de la superficie corporal no induce por sí mismo a «coger un resfriado», aunque es una creencia extendida, sin embargo hay estudios recientes que establecen una cierta relación. Aparte de la exposición a los virus causantes, los factores que pueden facilitar la infección son: fatiga excesiva, estrés emocional, alteraciones rinofaríngeas alérgicas o fase intermedia del ciclo menstrual.

“**En general, los factores de riesgo del catarro se pueden clasificar en intrínsecos (ligados a la biología humana) y extrínsecos (relacionados con los hábitos de vida y el medio ambiente)»**

En general, los factores de riesgo del catarro se pueden clasificar en intrínsecos (ligados a la biología humana) y extrínsecos (relacionados con los hábitos de vida y el medio ambiente).

Gripe

Es una enfermedad infecciosa aguda. La causan 3 tipos de virus que cambian continuamente, por eso los seres humanos no tenemos defensas contra ellos y las vacunas deben cambiar cada año de composición, siguiendo sus variaciones.

La infección ocasiona una alteración de la mucosa respiratoria mucho más severa que la que se da en procesos catarrales y la afectación es más marcada. La convalecencia es más larga persistiendo el malestar general, la astenia y la tos. Algunos síntomas de la gripe son comunes a todas las edades, en cambio otros son más específicos de determinados grupos de edad. Por ejemplo, en ancianos es frecuente la aparición de dificultad respiratoria o la producción de esputo, y en niños son frecuentes las otitis medias y las molestias abdominales.



De entre las posibles complicaciones de la gripe cabe destacar la bronquitis y la neumonía producidas por infecciones secundarias pulmonares; son más frecuentes en ancianos, pacientes con cardiopatías previas, enfermedades pulmonares crónicas y/o inmunodeprimidos. Puede llegar a ser causa de enfermedad grave y muerte en población especialmente vulnerable. En los países industrializados la mayoría de las muertes relacionadas con la gripe corresponden a mayores de 65 años. En los países en desarrollo, aunque no se conocen plenamente los efectos de las epidemias, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) hasta el 99% de las muertes en menores de 5 años por infecciones respiratorias están relacionadas con la gripe.

La gripe es un importante problema sanitario, ya que se transmite muy fácilmente de unas personas a otras causando epidemias –incluso pandemias–, afectando a una proporción elevada de la población mundial. A lo largo del siglo XX se produjeron 3 grandes pandemias: la gripe española de 1918, la gripe asiática de 1957 y la gripe de Hong Kong de 1968. Hasta el momento es imposible predecir dónde y cuándo se puede originar una nueva pandemia.

Tratamiento

Medidas higiénico-sanitarias

Existen una serie de medidas básicas para evitar la propagación de los virus, prevenir el contagio y aliviar los síntomas, que debemos transmitir a nuestros pacientes:



En los países industrializados la mayoría de las muertes relacionadas con la gripe corresponden a mayores de 65 años»

Medidas preventivas

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Usar pañuelos de papel al toser y estornudar para evitar que el virus pase a través del aire a otras personas.
- Protegerse del frío y evitar los cambios bruscos de temperatura.
- No permanecer en ambientes cargados, ni donde haya mucha gente.
- Evitar el tabaco y el alcohol.

Medidas paliativas

- Guardar reposo.
- Beber abundante líquido (al menos 2 litros al día), sobre todo zumos de limón y naranja, ricos en vitamina C.
- Lavar los ojos, si hay lagrimeo, con suero fisiológico estéril.
- Para la congestión nasal es muy recomendable hacer lavados con agua de mar isotónica o hipertónica. Son soluciones ricas en sales minerales y oligoelementos mari-

nos. Una buena higiene de la nariz favorece la protección de la mucosa nasal contra las agresiones exteriores (frío, alérgenos, atmósferas secas, contaminación, etc.) y ayuda a garantizar su función respiratoria.

- El agua de mar isotónica está indicada en bebés (nunca prematuros), niños y adultos, para la higiene diaria de las fosas nasales, la humidificación de la mucosa nasal seca y como complemento de los tratamientos de las afecciones de las vías respiratorias superiores. Facilita la evacuación de las secreciones nasales y se puede utilizar a diario durante un tiempo prolongado.
- El agua de mar hipertónica se recomienda para la misma población, para la limpieza de las vías nasales, la descongestión de la nariz taponada seca y como complemento de los tratamientos de las afecciones de las vías respiratorias superiores. Facilita la evacuación de las secreciones nasales, en particular en el caso de nariz taponada por el resfriado, y se puede utilizar diariamente durante un tiempo prolongado en caso de congestión nasal.
- Tomar correctamente el tratamiento recomendado por el médico o farmacéutico, evitando la automedicación.

Tratamiento farmacológico

El resfriado y la gripe son enfermedades producidas por virus, luego el tratamiento farmacológico irá encaminado a aliviar los síntomas y prevenir complicaciones. El médico o el farmacéutico instaurarán el tratamiento de forma individualizada y se suprimirá a medida que los síntomas vayan desapareciendo.

Fundamentalmente se usan fármacos que alivian la congestión nasal, la tos, la rinorrea, el dolor de garganta y el malestar general, por separado o en forma de los llamados «antigripales», que presentan principios activos en asociación con el objeto de aliviar de forma global estos síntomas. Suelen llevar un analgésico para el dolor, un antihistamínico para disminuir el moco, un descongestivo y a veces vitamina C o cafeína.

Existen también dos fármacos antivirales autorizados y comercializados en España: amantadina y zanamivir. Siempre deben tomarse bajo prescripción y control médico, debido a los importantes efectos adversos que pueden provocar. La OMS realiza un seguimiento de la sensibilidad de los virus de la gripe a los antivirales para poder orientar sobre su uso terapéutico o profiláctico.

El farmacéutico debe explicar a sus pacientes que no se deben tomar antibióticos, pues son totalmente ineficaces contra los virus y no mejoran los síntomas ni aceleran la curación. Además, no se debe dar ácido acetilsalicílico a niños ni adolescentes, pues podría provocar síndrome de Reye.

Prevención. La vacuna

La vacunación contra la gripe es el método más eficaz para prevenirla con un riesgo extremadamente pequeño. No es eficaz frente al resfriado común.

La OMS cuenta con una Red de Vigilancia que con carácter anual establece recomendaciones para la composición de las vacunas. Cada año, en febrero, estos expertos se reúnen y publican sus conclusiones en el boletín epidemiológico de la OMS. La Unión Europea decide entonces las cepas para la composición de la vacuna de la siguiente campaña y a partir del 1 de septiembre no se pueden usar vacunas de la campaña anterior.

Es indispensable vacunarse todos los años, pues la protección se desarrolla a las dos semanas de haberse vacunado y va disminuyendo con el tiempo. La vacuna se prepara con virus inactivados de las cepas que recomienda cada año la OMS, luego nunca puede producir gripe, resfriado, ni ninguna otra enfermedad. Sí puede ocasionar enrojecimiento y dolor en la zona del pinchazo como otras vacunas; incluso, en niños y personas vacunadas por primera vez, puede producir algo de fiebre.

“**La vacunación contra la gripe es el método más eficaz para prevenirla con un riesgo extremadamente pequeño»**

La vacunación se recomienda a pacientes que pueden sufrir complicaciones al padecer la gripe y a las personas que están en contacto con el virus y lo pueden contagiar. Estas recomendaciones se revisan regularmente en función de los datos epidemiológicos y los estudios publicados:

- Personas con 65 años o más, aunque la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid la recomienda a partir de los 60 años.
- Menores de 65/60 años con enfermedades crónicas, ingresados en residencias o centros de asistencia y mujeres embarazadas en cualquier trimestre de gestación.
- Profesionales sanitarios o familiares que presten cuidados o convivan con personas de riesgo.

Por el contrario, se desaconseja a:

- Pacientes con alergia al huevo, pues los virus se cultivan en huevos embrionados de gallina, o a quienes hayan sufrido una reacción alérgica severa al ser vacunados.
- Niños menores de 6 meses.

Cuando existe una enfermedad con fiebre debe esperarse a que remita.

Vigilancia de la gripe

Para que nos hagamos idea de la trascendencia sanitaria de la gripe a nivel mundial, debemos saber que hace más de 50 años la OMS instauró un programa internacional de vigilancia epidemiológica de la gripe. España participa en

este programa con los datos recogidos por tres centros nacionales: el Centro Nacional de Microbiología del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Sanidad y Consumo) en Madrid; el Hospital Clínico de Barcelona, y la Facultad de Medicina de Valladolid.

En España la vigilancia de la gripe se realiza a través de la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica, a la que la información es suministrada por las comunidades autónomas mediante el Sistema de Enfermedades de Declaración Obligatoria. Según este sistema todos los médicos en ejercicio tienen obligación de declarar la gripe a su comunidad autónoma, y posteriormente las comunidades la declaran a nivel central, al Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III que recoge y gestiona toda la información a nivel nacional.

Asimismo, los países de la Unión Europea, incluida España, integran un sistema de vigilancia denominado EISN (European Influenza Surveillance Network) que facilita información semanal sobre la actividad de la gripe en Europa. ●

Bibliografía

- Campaña de Vacunación 2017-2018. Ministerio de Sanidad Servicios sociales e Igualdad. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=4226>
- Gripe. Web de la Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org>
- Guía Práctica de la Salud. Unidad 2: Enfermedades de la cara-nariz-boca-garganta-oidos. Resfriado común. Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC). Disponible en: http://guiapractica.semfyf.info/PDFS/Unidad_02.pdf
- OMS. Gripe estacional. <http://www.who.int/topics/influenza/es/>
- Recomendaciones de vacunación frente a la gripe. Temporada 2017-2018. Comisión de Salud Pública. Consejo Interterritorial. Sistema Nacional de Salud. Disponible en: https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/docs/Recomendaciones_vacunacion_gripe.pdf
- Recomendaciones de vacunación para adultos y mayores 2017-2018. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. Disponible en: <https://www.segg.es/media/descargas/SEGG-VACUNACION-2017-2018.pdf>
- Suwezda A, Cuestas E. ¿Cuál es la duración habitual de los síntomas más frecuentes de las infecciones respiratorias en los niños? *Evid Pediatr* 2014; 10: 28.
- Vacunación antigripal. Informe técnico del Consejo General de Colegios Oficiales de farmacéuticos. Disponible en: <http://www.portalafarma.com/Ciudadanos/saludpublica/vacunacion/Informacion-vacunacion/Paginas/Vacunacion-antigripal.aspx>
- Vigilancia de gripe en España. Información adicional - Temporada 2017-2018. Sistema de Vigilancia de la Gripe en España. Instituto de Salud Carlos III. Disponible en: <http://vgripe.isciii.es/inicio.do>
- Vigilancia Epidemiológica de la Gripe en la Comunidad de Madrid. Temporada 2016-2017. Red de Vigilancia Epidemiológica de la Comunidad de Madrid. Septiembre 2017. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadervalue1=Content-disposition&blobheadervalue2=cadena&blobheadervalue3=Informe+de+la+temporada+de+gripe+2016-2017.pdf&blobheadervalue4=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352942094709&ssbinary=true>
- Web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://www.msssi.gob.es>