

ACERCA DE LA GRIPE Y EL RESFRÍO COMÚN

La gripe y el resfrío son afecciones habituales que se presentan fundamentalmente durante el otoño y el invierno. Muchas personas tienden a confundir los síntomas de ambas y, consecuentemente, recurren a tratamientos inadecuados que no hacen más que complicar su estado de salud. Por ello, a continuación exponemos algunas nociones generales para estar alertas ante la aparición de los primeros síntomas.

La gripe (influenza)

Es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por los virus de la influenza. Sus síntomas son fiebre alta (38° o más), dolor de cabeza, decaimiento, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor muscular y malestar generalizado. También pueden aparecer síntomas digestivos como náuseas, vómitos y diarrea, pero éstos son más comunes en los niños que en los adultos. La enfermedad tiene un período de incubación corta (2 a 5 días) y es altamente contagiosa desde un día antes de aparecer y hasta siete días después.

Prevención

La vacuna antigripal debe aplicarse en otoño, antes de los primeros fríos. Se encuentra prioritariamente indicada para grupos de riesgo tales como adultos mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas (diabéticos, cardíacos y pulmonares) y con alteraciones de la inmunidad, niños o adolescentes que mantienen una terapia prolongada con ácido acetilsalicílico (aspirina) y trabajadores de la salud asistencial (médicos, enfermeros y aquellos que tienen contacto con pacientes de alto riesgo). De todas maneras, puede aplicarse desde los seis meses de vida, sin límite máximo de edad.

Además, para prevenir la transmisión de la enfermedad de persona a persona, podemos adoptar las siguientes medidas:

- Lavarse frecuentemente las manos (antes y después de comer, al volver de la calle, luego de estrechar las manos a alguien que tiene tos y resfrío, luego de ir al baño, etc.).
- Evitar acercarse a personas que padezcan gripe.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca o la nariz con un pañuelo de papel o, en su defecto, con el pliegue del codo. No se recomienda cubrirse con las manos, ya que ello favorece la transmisión del virus.

Tratamiento

Si la persona afectada no padece de una enfermedad crónica, resulta conveniente adoptar las siguientes conductas:

- Descansar mucho.
- Beber mucho líquido.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Permanecer en el hogar y no entrar en contacto con otras personas, para evitar contagiarlas.

- Pueden consumirse medicamentos de venta libre destinados a aliviar los síntomas de la gripe, pero sólo por pocos días, y en caso de que dichos síntomas persistan debe consultarse al médico. No debe administrarse aspirina a los niños o jóvenes.

La mayoría de las personas en buen estado de salud se recuperan de la gripe sin complicaciones.

Preste atención a las señales de emergencia

En algunas personas afectadas por la gripe, pueden presentarse algunas señales clave de emergencia que indican que el paciente requiere atención médica urgente:

- En los niños, síntomas como fiebre sostenida, respiración rápida o dificultosa, coloración azulada de la piel, cambios en el estado de conciencia (tales como dificultad para despertarse) e irritabilidad. También cuando los síntomas de la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos.
- En los adultos, síntomas como fiebre alta o sostenida, dificultad en la respiración o falta de aire, dolor o presión en el pecho, desmayo, confusión o vómitos severos y/o persistentes.

El resfrío común

Es una enfermedad infecciosa muy común, que afecta las vías aéreas superiores. Se presenta con mayor frecuencia durante la temporada invernal, aunque el clima frío no constituye una causa determinante de su aparición. Genera un alto ausentismo escolar y laboral, y una importante demanda de consultas clínicas.

El resfrío es causado por virus que se diseminan en el medio ambiente cuando una persona afectada tose, habla, o toca a otra que se encuentra en su entorno. Al existir más de 200 diferentes virus que pueden causar la enfermedad, es posible padecer más de un resfrío por año, provocados por un agente causal diferente.

Los primeros síntomas (picazón en la garganta, nariz congestionada o que gotea, estornudos, tos, dolor de cabeza, fiebre moderada, cansancio o dolores musculares) comienzan a los dos o tres días posteriores de haber tenido contacto con un foco infeccioso. Las mayores posibilidades de contagio se presentan durante los primeros cuatro días y, si bien uno de cada cuatro resfríos duran hasta dos semanas o más, la mayoría desaparece en el curso de una semana.

Tratamiento

Teniendo en cuenta la gran cantidad de virus que pueden provocar los resfriados, no existe una vacuna para prevenirlos, sino que solamente se encuentran disponibles medicamentos que permiten disminuir la intensidad de los síntomas. También resulta de utilidad cumplir con las siguientes recomendaciones:

- Mantener una hidratación abundante, sobre todo los niños y ancianos.
- Evitar actividades extenuantes y mantenerse en reposo.
- Disponer de un entorno confortable, templado y con una adecuada renovación del aire.
- Elevar la cabecera de la cama puede ayudar a reducir la intensidad de la tos nocturna y a aumentar el ingreso de aire al organismo.

Para tratar de evitar el contagio, es necesario adoptar las siguientes medidas:

- Intentar mantenerse alejado de cualquier persona que se encuentre fumando o esté resfriada. Las partículas virales viajan hasta 3,7 metros, a través del aire, cuando una persona resfriada tose o estornuda. En tanto, el humo del tabaco es un irritante de la vía aérea, de la nariz y de la garganta, y tiende a agravar los síntomas de la enfermedad.
- Lavarse las manos muy bien y con frecuencia, en especial después de sonarse la nariz.
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Evitar compartir toallas, vajilla y utensilios con una persona resfriada. Tampoco beber del mismo vaso, lata o botella que otras personas, ya que es imposible saber si alguien se encuentra a punto de contraer la enfermedad y ya está diseminando el virus.
- No utilizar pañuelos usados por otras personas.

Durante el curso del resfrío pueden presentarse complicaciones como sinusitis, otitis, tonsilitis, o el agravamiento de una enfermedad respiratoria crónica preexistente. Si el estado del enfermo empeora en lugar de mejorar, deberá consultar inmediatamente con su médico de cabecera.

Por último, debe tenerse especialmente en cuenta, tanto en el caso de la gripe como del resfrío, que nunca deben utilizarse antibióticos como medio de tratamiento, ya que dichos medicamentos no se encuentran indicados para enfermedades cuyos agentes causantes sean virus.