



Nº 35 / marzo de 2008

Boletín para Consumidores

A
N
M
A
T

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica

ANMAT Responde Un servicio para todos

El programa ANMAT Responde es un servicio gratuito de información a la comunidad. Está orientado a informar sobre la situación de los establecimientos y productos de su competencia (medicamentos, alimentos, productos médicos, cosméticos, domosanitarios y reactivos de diagnóstico) como así también acerca de servicios, trámites, legislación y noticias de interés. Para ello cuenta con bases de datos de los productos de su incumbencia. ANMAT Responde recibe también consultas de profesionales, hospitales e instituciones relacionadas con el área de salud, públicas como privadas, sean ellas de orden nacional o internacional.

CONSULTAS QUE UD PUEDE HACER A ANMAT Responde

- * ¿Qué laboratorio elabora el producto...?
- * ¿Qué regula y fiscaliza la ANMAT?
- * ¿El producto... es una especialidad medicinal o un suplemento dietario?
- * ¿El laboratorio... se encuentra habilitado?
- * ¿Cómo se denuncia un alimento en mal estado?

Línea gratuita: 0800-333-1234
Fax: (011) 4340-0800 int 1159
E-mail: responde@anmat.gov.ar
Horario de Atención:
Lunes a domingo de 8 a 20 Hs.

ALGUNAS CONSIDERACIONES 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 a fin de que los consumidores puedan estar alertas ante la aparición de los primeros síntomas.

La gripe (influenza)

Es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por los virus de la influenza, que pueden ser de tipo A, B o C. Los dos primeros son los responsables de las epidemias que se producen casi todos los inviernos, y con frecuencia están asociados con un aumento en los índices de hospitalización y de muerte. El de tipo C, en cambio, generalmente produce enfermedades respiratorias leves, o incluso puede pasar desapercibido. Los síntomas de la gripe 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.

ESTA ES UNA PUBLICACIÓN GRATUITA DE LA ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE MEDICAMENTOS ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA DIRIGIDA AL PÚBLICO EN GENERAL PARA CONTRIBUIR A LA CONSERVACIÓN Y RESTABLECIMIENTO DE LA SALUD

Prevención

Una de las medidas más eficaces para prevenir esta enfermedad es la aplicación anual de la vacuna antigripal, antes del comienzo del invierno. Las Normas Nacionales de Vacunación establecen que debe aplicarse en otoño, antes de la aparición de los primeros fríos, idealmente antes de la segunda quincena de abril.

La vacuna se encuentra especialmente 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 pública (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 no debe administrarse aspirina a los niños o jóvenes menores de 19 años.

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 trabajosa, color de la piel azulado, 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 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.

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. Cuando una persona resfriada tose o estornuda, las partículas virales viajan hasta 3,7 metros, a través del aire. 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 o 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 levantar los 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.

Cuidado con los antibióticos

Como ya hemos señalado, la gripe y el resfrío carecen de un tratamiento específico, y sólo es posible aliviar sus síntomas. Para lograrlo, muchas personas consumen medicamentos de venta libre, pero existen también quienes recurren a especialidades medicinales de venta bajo receta sin contar con ella. Esta acción, denominada técnicamente autoprescripción, es siempre cuestionable, reprochable e irresponsable.

Consecuentemente, es de fundamental importancia tener en cuenta que **los antibióticos NO combaten los virus**. Por lo tanto no están indicados para estas ni otras enfermedades cuyos agentes patógenos sean virus. Su prescripción depende del juicio clínico, y constituye por lo tanto una responsabilidad exclusiva e irremplazable del médico, cuando la condición del paciente lo requiera.

Por lo tanto, la autoprescripción de un antibiótico es una modalidad impropia porque:

- No curará la infección.
- No ayudará a que el paciente se sienta mejor.
- No evitará que otras personas se contagien.
- Puede comprometer seriamente su salud.
- Cuando se consumen innecesariamente, inducen a las bacterias a desarrollar resistencia a los antibióticos.

Tenga en cuenta que una infección producida por una bacteria resistente a diferentes antibióticos disminuye seriamente la probabilidad de que la persona se cure.

INFÓRMESE:

La autoprescripción con antibióticos es perjudicial para su salud.

Para mayor información contáctese con el Programa ANMAT Responde, telefónicamente al 0800-333-1234 o por correo electrónico a la dirección responde@anmat.gov.ar

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS

Teniendo en cuenta que se acerca la Semana Santa, en la cual se produce un mayor consumo de pescados y mariscos, la ANMAT pone en conocimiento de la población las recomendaciones que es necesario tener en cuenta antes de adquirir estos alimentos, y con respecto a su conservación y manipulación en el hogar. De este modo, podrán evitarse riesgos innecesarios para la salud.

Al adquirir los productos

- Adquiera los productos provenientes de la pesca en los comercios. Nunca lo haga en la vía pública.
- No adquiera pescados y mariscos que, por su aspecto o aroma, le resulten desagradables.
- Los filetes deben ser firmes al tacto. El aroma a mariscos o rancio indica que no son aptos para el consumo.
- Los ojos del pescado fresco entero deben ser brillantes. La presencia de opacidad o hundimiento de los ojos es indicador de deterioro (excepto en la lisa y en el dorado).
- El pescado enfriado debe tener las branquias rojas, las escamas brillantes y bien adheridas al cuerpo, y su carne debe ser firme (no debe ceder a la presión del dedo).
- Las pencas del bacalao salado deben tener aspecto seco y no presentar puntos rojos o negros en su superficie, pues esto indica que han sido atacados por hongos.
- Las latas de conserva de productos pesqueros, al igual que otros enlatados, no deben presentar abolladuras ni estar hinchadas. Verifique su rótulo, procedencia y fecha de vencimiento.
- No adquiera crustáceos menores, como camarones y langostinos, que presenten manchas negras, olor desagradable o desprendimiento entre cabeza y tronco, pues éstos son signos de deterioro.

- Los calamares deben presentar una piel lisa, suave y húmeda, sin manchas sanguinolentas o extrañas a la especie. Sus ojos deben ser brillantes y salientes, y su musculatura consistente y elástica.

- En el momento de adquirir mejillones enteros frescos u otros moluscos bivalvos, éstos deben estar vivos, estado que se evidencia al encontrarse sus valvas cerradas. Si están abiertas, compruebe si se cierran con un leve golpe; de lo contrario, no adquiera el producto.

En el hogar

- Los productos congelados provenientes de la pesca deben conservarse en el freezer (-18° C). Si carece de él, guarde los alimentos en el congelador y consúmalos en el día. El pescado fresco podrá conservarse de uno a dos días en la parte más fría de la heladera, y hasta tres meses en el freezer.

- Evite descongelar y volver a congelar los pescados y mariscos. Una vez preparados, consúmalos lo antes posible y no los deje enfriar a temperatura ambiente.

- A fin de evitar posibles riesgos, es preferible consumir el pescado bien cocido, en especial las personas más susceptibles (niños, ancianos, mujeres embarazadas e individuos inmunosuprimidos).