

Frío, gripe y catarros, de la mano

COMO TODOS LOS AÑOS, EN ESTA ÉPOCA LLEGAN LA GRIPE Y LOS RESFRIADOS, Y EL NÚMERO DE CASOS VA AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE. LA MAYORÍA DE LOS SÍNTOMAS SE RESUELVEN EN 5 A 7 DÍAS APROXIMADAMENTE, AUNQUE LA TOS Y EL CANSANCIO PUEDEN PERSISTIR VARIAS SEMANAS.

La gripe se caracteriza típicamente por un cuadro de aparición brusca de fiebre (entre 38 y 40 °C) de unos 3 a 7 días de duración, acompañada de cefalea, tos seca, falta de apetito, dolor al tragar, dolor muscular, cansancio y malestar general.

El período de incubación es de 1 a 3 días. En algunas ocasiones, ciertos síntomas como la tos o la astenia pueden durar hasta 15 días tras la resolución del cuadro clínico agudo.

La mayoría de los expertos coinciden en señalar que la vacunación antigripal es la mejor arma para combatir la gripe. La OMS se encarga de recoger información de más de 100 centros centinela de vigilancia epidemiológica de la gripe distribuidos por todo el planeta para elaborar (en torno al mes de febrero) la vacuna antigripal para la siguiente temporada (de noviembre a marzo en el hemisferio norte).



Habitualmente se incluyen dos cepas del virus tipo A y una del virus tipo B y la OMS publica las recomendaciones para la composición de la vacuna antigripal.

Catarros

Los resfriados son infecciones de las vías respiratorias altas, en los que hay mocos, congestión de nariz, tos y a veces fiebre. Los causan muchos tipos de virus. Hoy en día no hay ningún tratamiento que prevenga, cure o acorte los catarros, y en general se curan solos en una o dos semanas. Se puede decir que un catarro o resfriado es cada uno de los episodios de obstrucción nasal, aumento de moco y tos que se tienen sobre todo en invierno, y por los que a los niños pequeños se les llama "mocosos".

También se llama técnicamente "infección respiratoria alta" o "catarro de vías altas" e incluyen una variedad de síntomas que se deben a la inflamación de la mucosa que recubre las vías respiratorias y que va desde la nariz a los bronquios. Los síntomas suelen estar mezcla-

dos. Según el que más predomine se dirá que se tiene una rinitis (moco nasal), una faringitis (dolor de garganta), una laringitis (tos ronca) o una bronquitis (tos y ruidos respiratorios). Pueden tener también fiebre. Ésta se ve con más frecuencia cuanto menor sea la edad de quien sufre el catarro. Son muy habituales y es la causa de consulta al pediatra más frecuente. Por norma son autolimitados. Es decir, que se curan solos en el plazo de unos pocos días y no dejan secuelas.

Los causantes de los catarros son casi exclusivamente los virus. Hay más de 200 tipos diferentes que provocan catarros. Los más frecuentes son los rinovirus. Se contagian a través de secreciones de las vías respiratorias que se expulsan al aire con la tos y los estornudos, o por medio de objetos contaminados con estas secreciones. La puerta de entrada puede ser la boca, la nariz o la fina mucosa que recubre los ojos (conjuntiva). Está demostrado que las manos intervienen mucho en la transmisión. En el caso de los niños pequeños, es más fácil el contagio, al compartir objetos y juguetes

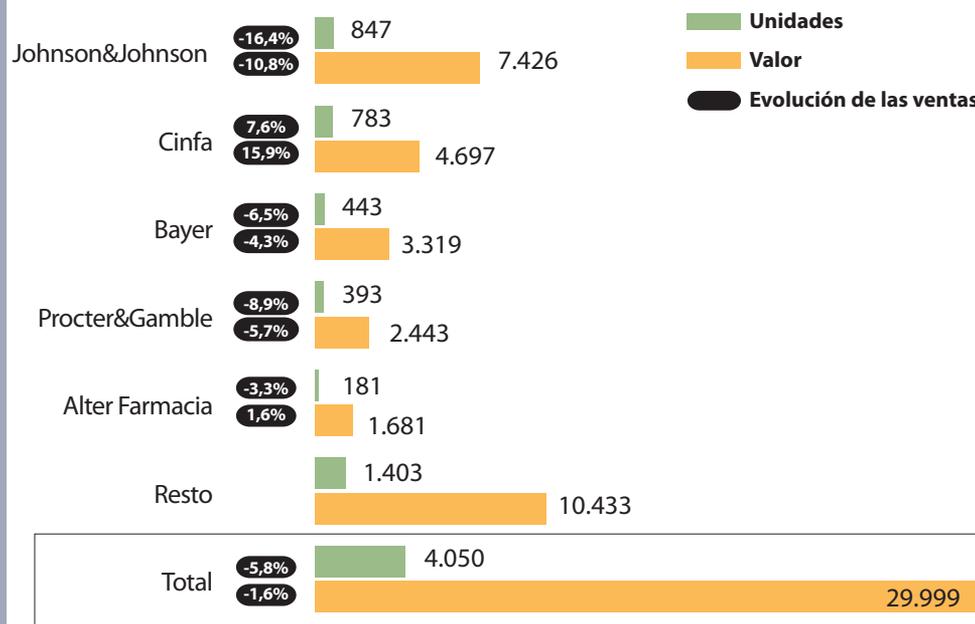
que chupan, y porque tienden al contacto directo con las manos y la cara.

Cuando hay fiebre, ésta no suele durar más de 3 o 4 días. Los síntomas nasales y de garganta ceden en una semana. La tos dura más tiempo y no es raro que llegue hasta 2 o 3 semanas. El moco nasal también cambia a lo largo de la enfermedad. Inicialmente es como "agüilla" que cae por la nariz. Pero pronto se va espesando, pasan a ser mocos blanquecinos. Luego se vuelven amarillos e incluso verdosos. De esta forma persisten unos días. Esto, por sí solo, no es signo de complicación ni de que haga falta tomar un antibiótico.

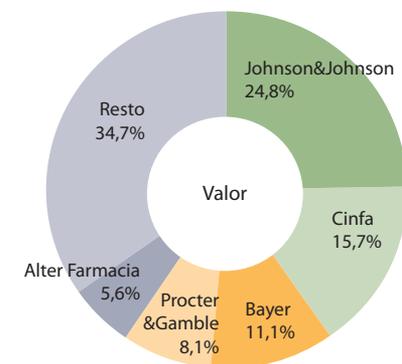
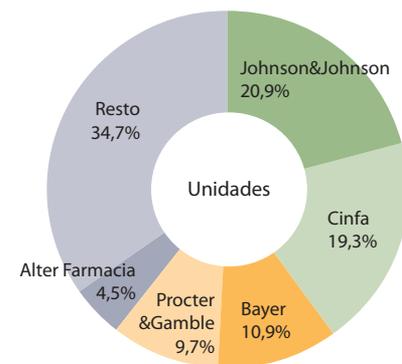
Tratamientos

Los tratamientos farmacológicos antigripales específicos son Zanamivir y Oseltamivir. Ambos medicamentos actúan impidiendo la salida de los virus recién formados en la célula infectada, y evitan así su diseminación por el organismo. La eficacia de ambos tratamientos depende de cuándo se administran; sólo son útiles si se hace en las 48 primeras horas tras

TOP 5 MERCADO ANTIGRIPALES Y ANTICATARRALES. Ventas. (Julio, agosto y septiembre 2018). Miles



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA. Categoría O1B. Elaboración: IM Farmacias



Gracias a personas como tú, en Farmamundi hemos situado **más de 160.000 bolsitas de #ositosolidarios**. De cada euro recaudado, 83 céntimos se están destinando a **dar asistencia sanitaria y medicamentos a quienes más lo necesitan**. Pero todavía queda mucho por hacer...



¿QUÉ PUEDO HACER DESDE MI FARMACIA?

- Solicita el expositor de "Ositos solidarios" a tu distribuidora habitual (CN 184283), en el email ositosolidarios@farmamundi.org o llamando al 96 318 20 24. ¡Termina el 31 de diciembre!
- Por solo 15 euros, recibirás un estuche con 15 bolsitas de 40 g de caramelos de goma. Con su venta ayudas a facilitar atención médica y tratamientos.
- Coloca el estuche en un lugar visible del mostrador. El PVP por bolsita es de 1€, donación íntegra para Farmamundi. ¡Verás cómo vuelan en días!



el inicio de los síntomas (período en el que es más difícil distinguir entre gripe y resfriado común). La eficacia es mayor en pacientes con fiebre. La reducción global de la duración de los síntomas oscila entre la 24 y las 36 horas.

Los antibióticos no son útiles, dada la etiología viral de estos procesos, y solo deben utilizarse por indicación del médico cuando sospeche una infección bacteriana simultánea. Así pues, el tratamiento más habitual de los cuadros respiratorios agudos de etiología viral consiste en paliar los síntomas mientras la enfermedad sigue su curso y las defensas del organismo eliminan los virus.

Tanto la gripe como el resfriado se alivian con antigripales o anticitarras, con descongestivos, mucolíticos, etc. y en la farmacia recomiendan el que mejor se adapta a nuestros síntomas:

- **Analgésicos.** Alivio de la fiebre, el dolor de garganta, de cabeza y otras localizaciones y el malestar general.
- **Descongestivos sistémicos.** Descongestión menos importante que los descongestivos tópicos pero no presentan el efecto rebote ni producen irritación.
- **Antihistamínicos.** Disminuyen la cantidad de moco segregado, aliviando la rinorrea.
- **Antitusígenos.** La tos no debe ser sistemáticamente suprimida por ser un mecanismo de defensa del organismo, destinado a eliminar obstrucciones o sustancias extrañas de las vías respiratorias.
- **Mucolíticos y expectorantes.** Facilitan la expulsión del esputo. El mucolítico disminuye la viscosidad de la secreción mucosa bronquial y el expectorante estimula los mecanismos de eliminación.

- **Antisépticos bucofaríngeos.** Efecto emoliente, que estimula la salivación disminuyendo así la sequedad de garganta.

Cuidado con los niños

Los medicamentos que se usan para tratar el catarro intentan aliviar, en lo posible, los síntomas: la fiebre, la mucosidad, la congestión nasal y la tos. Sin embargo, se ha visto que algunos medicamentos anticatarras pueden producir, en los niños pequeños, efectos adversos, como aumento de la frecuencia cardiaca, adormecimiento, convulsiones e incluso muerte en los menores de dos años.

Como consecuencia, la agencia del medicamento de Estados Unidos (FDA) emitió un comunicado, en el año 2008, advirtiendo de los posibles efectos graves al utilizar medicamentos para el catarro en los niños, especialmente en los menores de dos años. Por ello, la FDA recomienda que los medicamentos anticatarras y antitusivos no se utilicen en niños

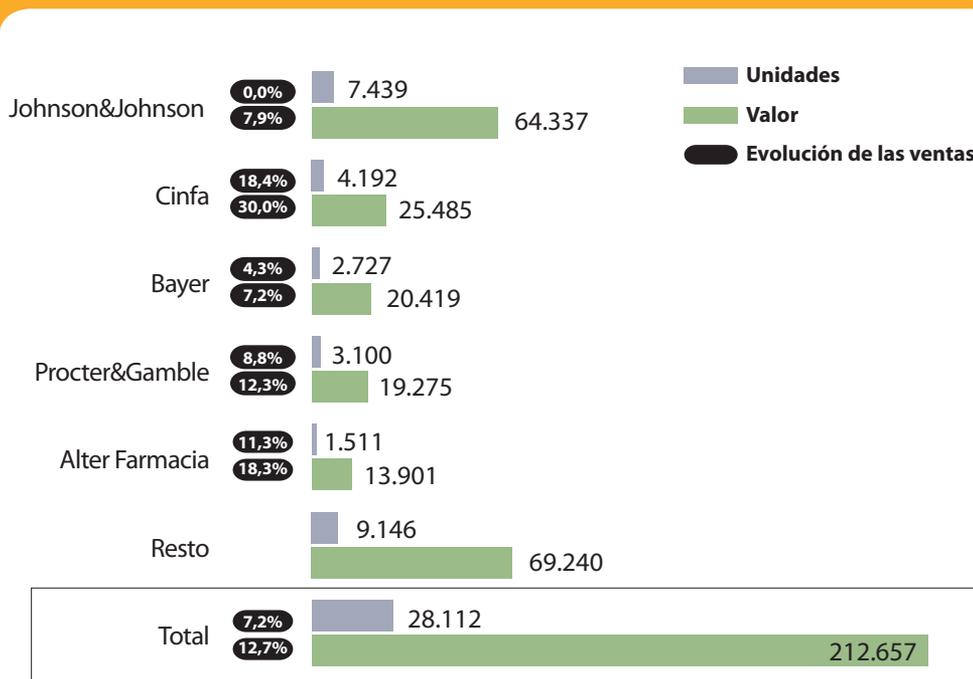
menores de 4 años, especialmente en los de menos de 2 años. En Canadá la recomendación es de no utilizarlos por debajo de los 6 años.

Francia prohibió en 2010 los jarabes mucolíticos en los niños menores de 2 años porque se habían notificado efectos adversos al usarlos en esas edades. Por último, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios prohibió en 2011 el uso de supositorios para la tos que contienen derivados terpénicos para los menores de 30 meses, por su relación con un aumento del riesgo de convulsiones.

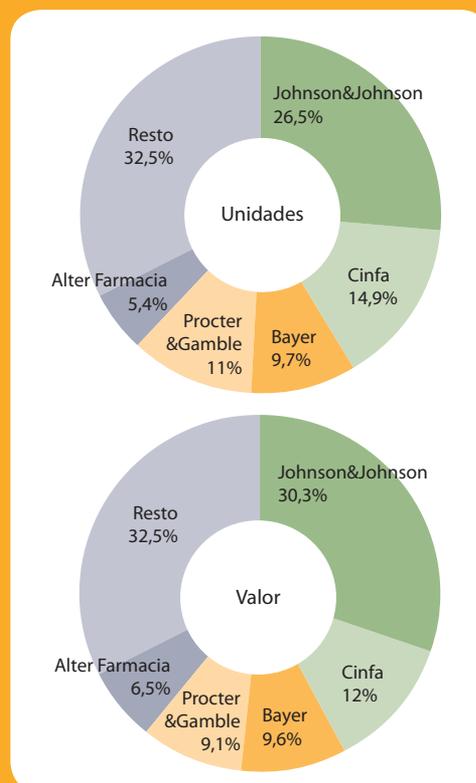
Como resumen, podemos decir que el efecto beneficioso de estas medicinas es dudoso, y que existe un riesgo real de provocar efectos adversos en los niños pequeños.

HOY EN DÍA NO HAY NINGÚN TRATAMIENTO QUE PREVenga, CURE O ACORTE LOS CATARROS

TOP 5 MERCADO ANTIGRIPALES Y ANTICATARRALES. Ventas. (Octubre 2017- septiembre 2018). Miles



Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA. Categoría 01B. Elaboración: IM Farmacias

Remedios caseros

Los niños sanos, sobre todo los menores de 3-4 años padecen entre 8-10 procesos catarrales al año. Se agrupan en los meses de otoño e invierno y duran entre 7-14 días.

Todo esto hace que los padres tengan la sensación de que el niño tiene mocos y tos durante meses seguidos.

Aun cuando existen en el mercado multitud de preparados para tratar los catarras y la tos, sabemos que no son eficaces e incluso pueden ser peligrosos para los niños. Pero ¿qué pasa con los remedios caseros?. Los más habituales son:

- **La miel.** Es quizás el único remedio casero sobre el que hay estudios científicos que demuestran su eficacia. Reduce la frecuencia de la tos nocturna y mejora la calidad del sueño del niño con proceso catarral. Es una alternativa barata y segura. Puede aconsejarse dar al niño mayor de un año, una cucharada de miel antes de acostarse. Como efecto negativo aportamos azúcares que potencialmente favorecen las caries. Por tanto, deberíamos

**HAY MÁS DE 200
TIPOS DIFERENTES DE
VIRUS QUE PROVOCAN
CATARROS**

Recomendaciones generales

Al margen del empleo de diversos fármacos para conseguir la reducción o desaparición de los síntomas asociados, existen una serie de medidas de carácter general que son muy aconsejables en los pacientes afectados por gripe:

- Aumentar el consumo de líquidos, especialmente en los niños.
- No forzar a comer al paciente, es normal que tenga menos apetito.
- Evitar fumar en el entorno del paciente.
- Humidificar el ambiente.
- Evitar los locales cerrados o mal ventilados.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Reposo en cama, pero evitando un excesivo abrigo.
- Una almohada o una manta puestas debajo del colchón pueden facilitar la respiración de los bebés.
- El empleo de caramelos, o una combinación de miel y limón en agua, producen una reducción de la irritación a este nivel, por su efecto demulcente sobre la mucosa faríngea.
- Si el moco es espeso y el atasco nasal resulta molesto, puede utilizarse suero salino en las fosas nasales, especialmente antes de las comidas y a la hora de dormir.
- La manera más útil de prevenir la diseminación de los catarras y de la gripe es el lavado frecuente de manos por toda la familia.
- Es conveniente utilizar pañuelos desechables para taparse la boca y la nariz al toser o estornudar.

insistir en el lavado de dientes previo al sueño.

- **La cebolla.** Tiene unos ácidos volátiles que se liberan al partirla, y pueden tener un efecto balsámico. No hay ningún estudio científico que avale esta práctica. En cualquier caso parece poco probable que pueda tener un efecto perjudicial para el niño, si exceptuamos el olor desagradable.
- **La aplicación de ungüentos en la piel.** Quizás una de las costumbres más extendidas es la aplicación sobre la piel del pecho o la espalda, de ungüentos con alcanfor, mentol o aceite de eucalipto. Producen una sensación de calor y despejan la nariz, pero pueden producir irritación en la piel. No se aconseja usarlo en niños menores de 3 años. Y no hay tampoco estudios de eficacia en niños mayores. Hay una versión actualizada con parches que se adhieren al pijama y liberan vapores de eucalipto. Tampoco han demostrado su eficacia con estudios. Pueden ser irritantes y además son más caros.
- **Los modificadores de aire ambiental.** Humidificadores, ionizadores, filtros de aire son otros productos ofertados de manera amplia. Incluso con publicidad en revistas científicas y con precios en ocasiones elevados. No se ha demostrado científicamente su eficacia. Como consejo general es bueno mantener la atmósfera de la casa con un grado de humedad que no sobrepase el 50%. Esto se consigue con facilidad y de forma económica con pequeños envases con agua sobre las fuentes de calor que pueden ser limpiados de forma regular. La atmósfera excesivamente húmeda puede favorecer el crecimiento de los ácaros o los hongos.

Es fundamental mantener la casa como espacio sin humo de tabaco. Se puede afirmar de forma categórica que el estar sometidos al humo del tabaco en casa, condiciona la salud actual y futura de tus hijos.+

Ingestión de líquidos

Siempre que hay mocos y tos se aconseja beber agua o líquidos. Con ello se intenta que la garganta no esté reseca y limpiar los mocos, de forma que al beber pasen al estómago y se eliminan con las heces. También ayuda a que el niño esté hidratado, ya que en estas enfermedades suele haber fiebre y vómitos y eso aumenta sus necesidades de agua.

Otra ventaja de beber o de tragar líquidos frecuentemente es que al tragar se abre el conducto que comunica los oídos con la garganta (trompa de Eustaquio). Esto favorece la expulsión del moco que se pueda haber acumulado en el oído medio y que si es exagerado puede causar una otitis, lo que provoca dolor y/o disminuye la capacidad de oír. Hoy por hoy no se puede decir que el agua haga el moco más líquido, es decir que sea un mucolítico, pues esto nunca se ha estudiado en los catarras.