

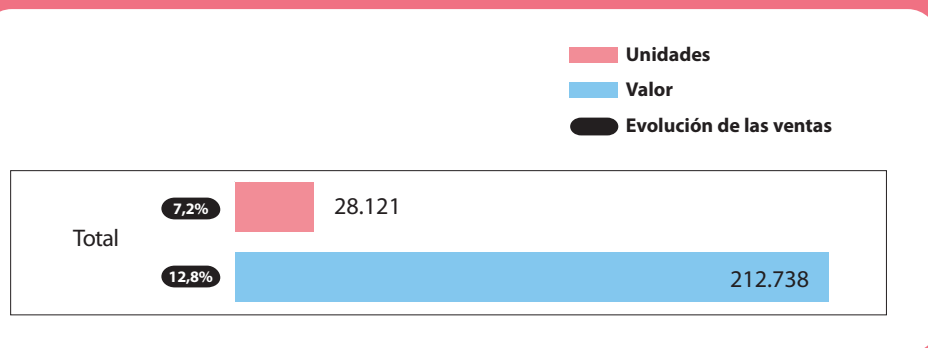
LLEGA LA TEMPORADA DEL FRÍO Y LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA Y CLIMA, Y CON ELLA TAMBIÉN APARECEN LA GRIPE Y LOS RESFRIADOS. LA FARMACIA CUENTA CON MÚLTIPLES SOLUCIONES PARA AYUDAR A PALIAR SUS MOLESTOS SÍNTOMAS.

Combatir los síntomas de la gripe y los resfriados desde la farmacia

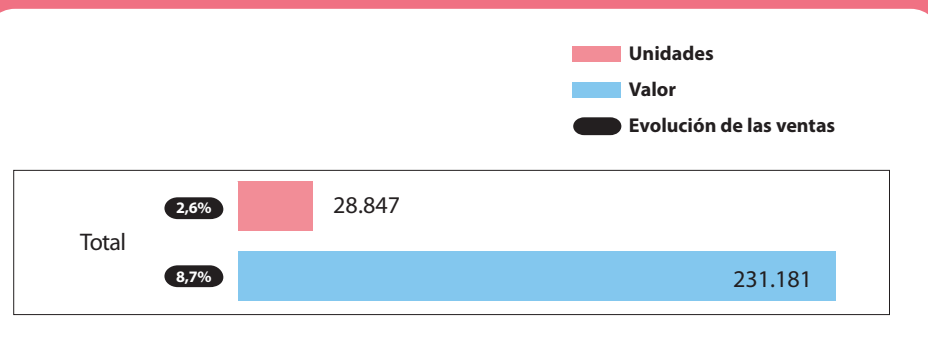
La Influenza o gripe, es una enfermedad del tracto respiratorio que afecta a personas de todas las edades y condición social. Es una infección de gran importancia desde el punto de vista sanitario por su elevada morbi-mortalidad, ya que es causa de múltiples visitas médicas, neumonías y otras sobreinfecciones bacterianas, hospitalizaciones y muertes cada año en el mundo. Aunque la gripe se da sobre todo en niños pequeños y adultos jóvenes, el mayor número de hospitalizaciones se da en menores de 1 año y en mayores de 65 años. La historia ha demostrado que las pandemias de gripe son reales y conllevan riesgos potenciales devastadores. Durante las epidemias de gripe, el 10-40% de los niños sanos se infectan y el 1% son hospitalizados. Muchas veces el diagnóstico de gripe en el niño pequeño se confunde con la infección por Virus Respiratorio Sincitial (VRS). Por otra parte, los niños pequeños son los que a menudo llevan el virus a casa y lo contagian a las personas mayores con las que conviven. El control de la gripe es extremadamente importante, debido a las altas tasas de infección, la carga económica que supone, y la mortalidad significativa que se produce en los grupos de riesgo. La vacunación contra la gripe es el método más eficaz para prevenirla con un riesgo extremadamente pequeño. Su eficacia es indiscutible frente a la gripe, pero no es eficaz frente al resfriado común. Los grupos de riesgo son especialmente indicados para vacunarse.

Las complicaciones de la gripe se presentan en todas las edades; sin embargo, son más frecuentes en personas con patologías

MERCADO PRODUCTOS ANTIGRIPALES/ ANTICATARRALES. VENTAS. (TAM septiembre 2018).

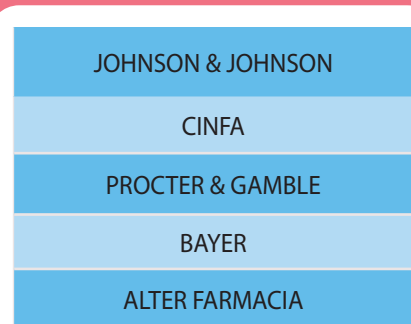


(TAM septiembre 2019).



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW, Clasificación OTC2, Categoría Antigripales y Anticatarrales (01B)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles
TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses. Dato de septiembre 2018 y 2019.
Elaboración: JM Farmacias

TOP 5 LABORATORIOS. PRODUCTOS ANTIGRIPALES/ ANTICATARRALES. VALORES. TAM 09/19



Fuente: IQVIA.

crónicas subyacentes, inmunosupresión o edad avanzada (>65 años). Las complicaciones más frecuentes en niños son: otitis media, traqueobronquitis, laringotraqueitis y bronquiolitis. En ocasiones, la infección respiratoria se extiende ocasionando una neumonía primaria viral, manifestada con: disnea, cianosis e hipoxemia, con una radiografía de tórax con infiltrados bilaterales difusos de localización peribronquial sin consolidación. En otras ocasiones, se produce una neumonía secundaria por la sobreinfección bacteriana, sobre todo de etiología neumocócica, sobre la lesión pulmonar producida por el virus gripal; en estos casos, la sintomatología es superponible a las neumonías bacterianas.

Transmisión

El virus de la gripe se disemina a través de partículas de aerosoles, pero también de forma directa a través de secreciones respiratorias. Un individuo infectado puede contagiar la infección a múltiples personas.

El periodo de incubación de la gripe es de 1-4 días, seguidos de una rápida aparición de los síntomas, y una persona tiene capacidad de infectar desde un día antes hasta cinco días después del comienzo de estos últimos. Los niños y las personas inmunodeprimidas diseminan el virus de la gripe durante más largos periodos de tiempo, (por ejemplo: los niños pueden ser contagiosos más de 6 días antes del inicio de la infección, lo que incrementa fuertemente la transmisibilidad de la misma). Los virus gripales tienen una extraordinaria capacidad de difusión. Las epidemias suelen alcanzar su acmé a los 15 días de aparecer los primeros casos, y pueden llegar a afectar al 40% de la población. Los niños en edad escolar son los primeros en enfermar. La gripe suele observarse en los meses fríos, de octubre a marzo. Las manifestaciones clínicas suelen ser de muy variada naturaleza. Sin embargo, la forma clásica cursa con fiebre elevada (38-40°C), de comienzo agudo, escalofríos, tos, rinorrea, dolor de garganta, malestar, mialgias, cefalea, anorexia, etc.



En los niños, la Gripe también puede manifestarse con crup, bronquiolitis, conjuntivitis, enfermedad febril inespecífica. En los niños pequeños y lactantes puede cursar con un síndrome simil-sepsis o con un cuadro gastrointestinal en forma de náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, etc. En el adulto las manifestaciones clínicas son similares, aunque algunos síntomas y signos predominan en determinadas edades.

Suele tratarse de una enfermedad autolimitada, de varios días de duración, aunque se pueden prolongar durante semanas la tos y la sensación de malestar. En los sujetos inmunodeprimidos la evolución es más prolongada.

Resfriados

Aunque en invierno sea más habitual sufrir gripes y resfriados, ya que las defensas de las mucosas de las vías aéreas superiores son más bajas, no son la misma enfermedad, y deben distinguirse, porque tanto la intensidad como el riesgo de complicaciones es muy diferente.

Tanto la gripe como el resfriado son enfermedades causadas por un virus, pero son de tipo distinto. El origen de la gripe es el "Influenza", principalmente del tipo H1N1, aunque tiene la particularidad de modificarse cada cierto

tiempo, lo que ocasiona que sus síntomas sean diferentes y más o menos notables según la modificación que presenten. Los que provocan el resfriado suelen ser el rinovirus y el coronavirus. Además, es más habitual y puede padecerse varias veces al año.

La diferencia más visible entre ambas enfermedades es la intensidad de los síntomas. Al contrario que el resfriado, la gripe es mucho más intensa y debilitante y puede provocar fiebre alta durante tres días o más. Otra diferencia es que la gripe aparece súbitamente y sus síntomas pueden durar una o dos semanas. Por el contrario, el resfriado llega de forma gradual y tiene una duración más corta.

Los síntomas comunes son la congestión nasal, los estornudos, la mucosidad, la tos, el dolor de garganta y de cabeza y la pérdida

de apetito. El resfriado apenas provoca fiebre, o si lo hace es muy baja, y genera malestar general y cansancio. En la gripe la fiebre es moderada o alta y las molestias van un poco más allá, provocando dolores musculares moderados o intensos, escalofríos y fatiga.

Tratamientos

En general, el tratamiento de ambas enfermedades es muy similar, porque al tratarse de enfermedades víricas solo podemos intentar actuar sobre sus síntomas. Si hay algún tipo de complicaciones o la fiebre se mantiene alta durante varios días es conveniente ir al médico. La gripe no tiene tratamiento eficaz, al igual que otras enfermedades producidas por virus. Aunque hay medicamentos antivirales de uso excepcional. Los antibióticos no sirven de nada, salvo en el caso de alguna de sus complicaciones. Todo lo que se puede hacer es aliviar las molestias y la fiebre, prevenir en lo posible las complicaciones y cuidarse. Es conveniente tomar líquidos con frecuencia y humedecer el ambiente con un vaporizador; por supuesto, evitar el tabaco.

Dentro del arsenal terapéutico que se puede ofrecer desde las oficinas de farmacia, estas son las principales opciones:

- *Analgésicos.* Ya sea paracetamol, ibuprofeno

**TANTO LA GRIPE COMO
EL RESFRIADO SON
ENFERMEDADES CAUSADAS
POR UN VIRUS, PERO
SON DE TIPO DISTINTO**

LOS NIÑOS Y LAS PERSONAS INMUNODEPRIMIDAS DISEMINAN EL VIRUS DE LA GRIPE DURANTE MÁS LARGOS PERIODOS DE TIEMPO

Por su parte, la homeopatía ha demostrado a lo largo del tiempo su eficacia. Ésta se ha visto mejorada con el desarrollo de los medicamentos homeopáticos compuestos, sobre todo a nivel del sistema inmune, sobre el que actúan reforzándolo. Estos medicamentos incluyen principios activos de origen vegetal y mineral a dosis equivalentes a las que se encuentran de forma natural en nuestro sistema inmunitario, lo que explica que potencien las defensas. +

Prevención

Existen otras medidas de prevención contra las infecciones respiratorias en general, más allá de la vacunación y de si se pertenece o no a un determinado grupo de riesgo, vamos a enumerar las principales:

- Lavarse las manos con frecuencia, y utilizar alcohol en gel para la desinfección.
- Ventilar los ambientes, tanto en el hogar como en contextos laborales, para evitar el contagio con mayor facilidad.
- Evitar la exposición al humo del tabaco, y en general a cualquier tipo de irritantes ambientales.
- Usar pañuelos desechables, y cubrirse la boca al toser o al estornudar, para después tirar el pañuelo a la basura.
- Mantener a los lactantes, especialmente a los menores de cuatro meses, alejados en lo posible de personas con tos o síntomas de infecciones respiratorias.
- Abrigarse de manera adecuada frente al frío.
- Promover y defender la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida, y todo el tiempo posible junto con la alimentación complementaria.

o ácido acetilsalicílico, estos antigripales ayudan a reducir el dolor y el malestar general del paciente, además de reducir la fiebre que aparece en procesos víricos.

- *Antitusivos.* Uno de los efectos más habituales en estos procesos es la tos. Para reducir la incomodidad que esta puede generar, el dextrometorfano es la solución más habitual, además de opciones que incluyen ingredientes naturales.
- *Descongestivos.* Es importante subrayar que el uso de este compuesto se recomienda en aquellos pacientes cuya mucosidad nasal es elevada. En este caso, el uso de fenilefrina es el más adecuado para reducir el goteo de la nariz en resfriados y procesos víricos.
- *Antihistamínicos.* Entre los antihistamínicos que contribuyen a reducir los efectos de la gripe y el resfriado se encuentra la clorfenamina. Su principal efecto es la reducción del picor, ya sea de garganta, ojos o nariz.

Fitoterapia y homeopatía

La fitoterapia también puede ayudar al tratamiento farmacológico, complementándolo o incluso sustituyéndolo. Las plantas más usadas son la equinacea y el sauce, la primera por sus propiedades antivíricas y la segunda por su efecto sobre el dolor y la fiebre. Además, con acción descongestiva tenemos el eucalipto y las yemas de pino, y para combatir la tos, el tomillo. Las plantas tienen acciones terapéuticas reconocidas, y de ellas podemos destacar en la acción preventiva la equinacea. Existen en el mercado medicamentos a base de equinacea cuya indicación es el tratamiento complementario o preventivo del resfriado y las afecciones de las vías respiratorias altas. El extracto de equinacea ha demostrado poseer propiedades estimulantes del sistema de defensa inmunológico, incluso existe evidencia de que puede mejorar la infección gripal si se toma el tratamiento al iniciarse los síntomas.

**EL MAYOR NÚMERO DE HOSPITALIZACIONES POR
GRIPE SE DA EN MENORES DE 1 AÑO Y EN MAYORES
DE 65 AÑOS**