

ASUN ARIAS, FARMACÉUTICA Y ESPECIALISTA EN GESTIÓN POR CATEGORÍAS

Mantener la mucosa nasal íntegra e hidratada es clave para la salud de las personas

CUALQUIER PROBLEMA NASAL PUEDE ALTERAR LA RESPIRACIÓN Y ÉSTA ES BÁSICA PARA LA VIDA. ASUN ARIAS, QUE ESTÁ IMPARTIENDO UNAS SESIONES DE FORMACIÓN EN LA CATEGORÍA ORL DE LA MANO DE FAES FARMA, INCIDE EN LA IMPORTANCIA DE CREAR LA CATEGORÍA NARIZ-OÍDO-GARGANTA PARA PODER REALIZAR RECOMENDACIONES PARALELAS A LA DISPENSACIÓN.



Asun Arias

Faes Farma está colaborando con **Asun Arias**, farmacéutica y especialista en gestión por categorías y en formar equipos de alto rendimiento, en una serie de cuatro sesiones de formación en la categoría ORL, vinculada a las patologías de oído, nariz y laringe. Las siguientes son el 10 de junio sobre oído, el 28 septiembre sobre garganta y el 26 de octubre sobre jarabe. La primera fue sobre mucosa nasal, el pasado 15 de abril.

En ella, persiguió tres objetivos. En primer lugar, que el farmacéutico tomase conciencia *"de la importancia de mantener la mucosa nasal íntegra e hidratada, como primera barrera de defensa de las vías respiratorias"*. Por tanto, allí se hizo una labor de prevención. Segundo, y no menos importante, *"crear la categoría nariz-oído-garganta para poder realizar recomendaciones paralelas a la dispensación"*. Con esto se pretende fidelizar al cliente final y diferenciarse de farmacias y puntos de venta que no den este paso. Y, por último, *"crear un protocolo de comunicación que facilite la comunicación con el cliente final, de tal manera que esta categoría pueda crecer a través del consejo, que es lo que diferencia unas farmacias de otras"*.

De acuerdo con sus palabras, el principal mensaje que el farmacéutico ha de dar a sus pacientes sobre la importancia de la mucosa nasal para la salud respiratoria es recordar que *"cualquier problema nasal puede alterar la respiración y ésta es básica para la vida, ya que consiste nada menos que en llevar el oxígeno del aire a la sangre y eliminar el CO₂"*. Otro mensaje es que *"la nariz es la primera barrera de protección y filtro de agentes externos, pero no sólo esto, sino que además en ella reside el sentido más primitivo que tenemos y cumple un papel esencial como caja de resonancia en el timbre de la voz"*. Por tanto, *"mantener la mucosa nasal íntegra e hidratada es clave para la salud de las personas"*.

Una higiene adecuada

¿Qué protocolo de recomendación habría para el funcionamiento de las mucosas y qué productos son los más aconsejables? *"Lo principal, como farmacéuticos, es la prevención y, para prevenir, lo que hay que hacer es tener una higiene adecuada. Exactamente igual que nos lavamos los dientes, el pelo o duchamos a diario, deberíamos tener una higiene diaria de la mucosa nasal"*, responde. Añade que simplemente con agua de mar, *"rica en todos los minerales y oligoelementos que ésta posee"*, vamos a garantizar el buen funcionamiento y la hidratación de la mucosa nasal.

Ahora bien, hay patologías que afectan a la mucosa y que cursan con rinosinusitis, en las que habrá que utilizar *"una solución salina hipertónica que favorezca la descongestión y que, por supuesto, hidrate"*. En este caso, para ella lo ideal es un producto sanitario, 100% natural y que además de ser hipertónico tenga algún componente que facilite la fluidificación y eliminación del moco.

Si lo que tenemos es la nariz seca, por la razón que sea, Arias recomienda un producto sanitario 100% natural y que contenga

algún activo que le ayude a hidratar, reparar y proteger, *"como el ácido hialurónico de alto peso molecular"*. Matiza que es conveniente utilizar un dispositivo que no rompiera ese ácido hialurónico en la pulverización.

Desde que convivimos con las mascarillas, algunas patologías que afectan a la integridad y salud de la mucosa nasal han disminuido drásticamente, como son las gripes y resfriados. *"Esto lo demuestra el descenso en más de un 40% en 2020 de los antigripales. Si bien, el mercado de los antihistamínicos se ha mantenido impertérrito. Entonces, hay patologías en las que el uso de la mascarilla ha beneficiado y otras claramente a las que no"*, expone. Lo que ha empeorado es la sequedad de la mucosa por el hecho de llevar permanentemente la mascarilla, *"con lo cual se refuerza el hecho de la prevención y de la higiene e hidratación como gesto diario"*.

¿Cómo se pueden tratar desde la farmacia las alergias? Arias apunta que *"las alergias no han decrecido en 2020, a pesar del uso de las mascarillas, porque no sólo están los pólenes que, lógicamente algo habrán bajado, sino que están las alergias a ácaros y, luego, en un porcentaje mucho más pequeño, a alimentos y medicamentos"*. Para ello, cree que sería clave regular el sistema inmune, por ejemplo, con betaglucanos de última generación, que son agonistas totales del receptor C3 de neutrófilos que se va a desatar con las alergias, el uso de medicamentos antihistamínicos, muchos de los cuales son de recomendación por el farmacéutico ya que tenemos FPs y tenemos aceites esenciales con evidencia clínica más que probada como antihistamínicos como la manzanilla alemana.

"Además de esto y de tratar los síntomas, es fundamental la descongestión, hidratación y limpieza de la mucosa nasal y aquí lo suyo sería una solución salina, 100% natural hipertónica", afirma. En casos de una gran congestión nasal, conviene aliviarla durante dos o tres días con algún vasoconstrictor, aunque no hay que olvidar que éstos no se deben usar más de ese tiempo seguido para que no produzcan efecto rebote.

Después, *"hay una recomendación muy habitual por parte del médico y que funciona muy bien en lugar de los antihistamínicos y que son los corticoides locales"*. Éstos producen sequedad en la mucosa nasal por lo que es obligado el uso de una solución salina que no sólo hidrate, sino que limpie la mucosa de alérgenos para que el corticoide sea mucho más eficaz. Por último, no hay que olvidar la higiene e hidratación de los ojos, que también van a ser afectados en una alergia.

En resumen, *"las fosas nasales constituyen una cámara de acondicionamiento de aire que tiene funciones respiratorias, defensivas, olfatorias y fonatorias"*. Su higiene, su hidratación y su integridad son claves para la salud. Arias subraya que, en la farmacia, se dispone de tratamientos específicos y completos para el cuidado nasal. Propone *"dar un paso al frente con la creación de esa nueva categoría nariz, oído y garganta"* para poder mejorar el consejo a las personas, mejorando por ende su salud. +

"Las fosas nasales constituyen una cámara de acondicionamiento de aire que tiene funciones respiratorias, defensivas, olfatorias y fonatorias"