

¿Cómo ha de ser el abordaje del resfriado, la gripe o la Covid-19 desde la farmacia?

EL QUE HAYA CADA VEZ MÁS FARMACIAS CON UN PERFIL MÁS ASISTENCIAL, PREGUNTANDO, DANDO CONSEJOS, BRINDANDO UNA DISPENSACIÓN ACTIVA, CON MÁS SERVICIOS PROFESIONALES, REPERCUTE EN UNA MEJOR PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES COMO EL RESFRIADO, LA GRIPE O LA COVID-19.



ma que, por lo menos hasta mediados de noviembre, aún no se ha alcanzado el pico porque se dan varias circunstancias que hay que tener en cuenta: no tenemos temperaturas excesivamente bajas, las administraciones han empezado la cuarta dosis de la vacuna Covid-19 y complementariamente se ha hecho campaña para que muchas personas se pongan la de la gripe, los pacientes con factores de riesgo, en general, ya están sensibilizados y han tomado precauciones; y, por último, algunas comunidades están administrando la vacuna de la gripe a niños hasta los cinco años de edad. De todos modos, aunque variará según las comunidades, "se prevé que sea una dura temporada de gripes, lo que también llevará asociado un incremento de las enfermedades respiratorias".

Manuel López Nuevo, farmacéutico adjunto en Farmacia Campohermoso y director de Agencia MLN Asesoría y Comunicación, está de acuerdo

Hoy en día, se ha comprobado un adelanto de la manifestación de síntomas respiratorios relacionados con la gripe, el resfriado y la Covid-19, aparte de un recuento superior del número de casos. En años anteriores, el aumento de aparición de estos síntomas se producía de forma estacional, a principios de diciembre. **Clàudia Tresserra Adzet**, farmacéutica comunitaria, confirma que este año se ha podido observar un crecimiento de casos de gripe y de Covid-19 durante el verano, lo que se traduce en que, al menos este año 2022, estas patologías se han desestacionalizado. Estos datos "provocan una incerteza sobre el comportamiento de estas patologías durante este invierno".

Así, los expertos creen que la temporada de gripe será complicada este año. **Luis Alfonso Brizuela Rodicio**, farmacéutico titular, afir-

en que "nos enfrentamos a una campaña con una situación climatológica favorable, con temperaturas especialmente altas; sin embargo, las consultas por procesos respiratorios, gripe, resfriado y Covid-19 son especialmente frecuentes desde hace algunas semanas".

Sostiene que la relajación de los hábitos sanitarios, principales frente a estos contagios, como la retirada de las mascarillas en los espacios públicos, la disminución de la distancia social y la disminución igualmente de la frecuencia de lavado de manos, "nos exponen a un mayor contagio que estamos comprobando con los datos oficiales de incidencia, observando así una demanda importante de información en la farmacia para combatir síntomas de estos procesos, gripe y resfriado y, por supuesto, Covid-19". Todo indica que, con la lluvia y la bajada de temperaturas, los procesos respiratorios comunes se verán incrementados de una manera importante,

unidos a casos de Covid-19 con sus nuevas variantes. Puntualiza que “venimos de un período importante con una protección de nuestro organismo cumpliendo los consejos que nos llegaban desde el propio Ministerio de Sanidad y los diferentes organismos sanitarios oficiales” y que éste “se ha acostumbrado a una situación de protección que llevamos meses sin mantenerla”. Esto está propiciando situaciones que no veíamos desde antes del inicio de la pandemia.

La Federación de Asociaciones Científico Médicas de España (FACME) ha recomendado la vacunación de recuerdo frente a Covid-19 en los grupos de riesgo y ha señalado que las nuevas vacunas adaptadas generan una respuesta mayor frente a las variantes, en su documento ‘Dosis de recuerdo Otoño 2022 (4ª dosis) con vacunas ARNm frente a la Covid-19’. La administración de una dosis de recuerdo tiene el objetivo de aumentar la protección, teniendo en cuenta el progresivo descenso con el tiempo de la inmunidad generada por las vacunas y la infección, junto con el hecho de que estén circulando variantes con elevado escape a esa inmunidad previa.

El documento remite a las recomendaciones del Consejo Interterritorial de Salud sobre los grupos candidatos a una dosis de recuerdo. Éstos incluyen a la población de 60 y más años, las personas internas en residencias y las personas con enfermedades crónicas cardiovasculares, neurológicas o respiratorias, diabetes mellitus, enfermedad renal crónica, enfermedad hepática crónica, cáncer y hemopatías malignas o inmunosupresión, entre otras. También se recomienda la dosis de recuerdo para el personal sanitario y sociosanitario.

La campaña de vacunación conjunta de gripe y Covid empezó a mediados de octubre en casi todas las CC. AA. Brizuela Rodicio remarca que la vacunación de los pacientes con factores de riesgo o con enfermedades crónicas está teniendo buena respuesta, “pero se nota un cierto cansancio en las personas más jóvenes, que en muchos casos no se van a poner ninguna de las dos”. Una ventaja de la campaña es que, al poner de manera simultánea ambas vacunas, ha mejorado la respuesta, aumentando el número de vacunados.

Desde una visión asistencial

En este contexto, ¿cómo ha de ser el abordaje de los pacientes de gripe, resfriado o Covid-19 desde la farmacia comunitaria? **Baltasar Pons Thomas**, farmacéutico comunitario y presidente de ASPROFA, responde que “siempre desde una visión asistencial, preguntando el máximo posible. Síntomas, desde cuándo los tiene, fiebre, tos, malestar, y pudiendo ofrecer ahora los tests de detección de gripe A, B y Covid para descartar”. Se tiene una amplia gama de opciones para tratar todos esos síntomas, y, “si tenemos unos PNTs de dispensación, pues muchísimo mejor”.

Brizuela Rodicio considera que “ha de hacerse, de una manera integral, aplicando los protocolos que hay para estas enfermedades y que, en estos casos, están consensuados con diferentes sociedades científicas”. Añade que el farmacéutico deberá evaluar los síntomas que presenta el paciente. Una vez que tiene la información necesaria, “decidirá si se trata de síntomas menores, que se pueden tratar en la farmacia, o, por el contrario, si los síntomas tienen la suficiente entidad clínica para que el paciente tenga que ser derivado al médico para que lo evalúe”. Si el farmacéutico lo va a tratar, “deberá decidir qué estrategia terapéutica utilizará, farmacológica, medidas higiénico-dietéticas o ambas a la vez”. Por último, si el tratamiento incluye medicamentos, “deberá seleccionar medicamentos que no requieran prescripción médica”.

López Nuevo determina que es primordial saber diferenciar los síntomas de cada caso, “ya que en general son pacientes que no pasan por las consultas médicas y vienen directamente a la farmacia”. El consejo farmacéutico es personalizado y “el paciente tiene que saber cuál es su proceso y cómo

lo vamos a tratar, siempre con la derivación a las consultas médicas en aquellos casos que no sean leves ni se puedan tratar con medicamentos que no necesitan receta médica para su dispensación”.

Argumenta lo mismo Tresserra Adzet, que es necesario tener claras las diferencias sintomáticas de estas tres patologías para poder distinguirlas entre ellas y proceder a la indicación farmacéutica, “puesto que son enfermedades muy parecidas entre ellas y pueden generar confusión”, subraya. El facilitar información sobre prevención, recomendaciones higiénico-dietéticas y farmacológicas y métodos para evitar la propagación de la enfermedad son los puntos clave del abordaje desde la farmacia comunitaria. Una de las labores farmacéuticas más vitales, opina, es “concienciar al paciente sobre la importancia del uso de las mascarillas para evitar la transmisión cuando existe la probabilidad de padecer alguna de estas patologías”.

Detalla que se puede diferenciar por las características y la sintomatología de cada una de las patologías. El resfriado presenta un período de incubación de uno a tres días, con una aparición gradual de los síntomas (dolor de garganta, rinorrea, tos, estornudos, malestar general, sin presencia de fiebre ni síntomas severos), autolimitada y de máximo 14 días de duración. La gripe tiene un período de incubación de uno a dos días. En este caso, la aparición de los síntomas es repentina (fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, fatiga, tos, dolor abdominal, síntomas más severos que el resfriado) y con una duración de siete a 14 días. En cuanto a la Covid-19, el período de incubación es inferior a cinco días. Cuando hablamos de la variante ómicron, y los síntomas aparecen de forma gradual (dolor de garganta, cefalea, rinorrea, tos seca, fatiga, malestar general, fiebre y afeción del gusto y del olfato), la remisión de los síntomas se da entre siete y 25 días, en función de la severidad.

Detección precoz

“Estamos en nuestra obligación profesional, como sanitarios, de conocer bien la sintomatología de cada uno de los cuadros. La farmacia es, generalmente, el primer contacto con el paciente, por lo que es indispensable conocer las diferencias de síntomas de las distintas afecciones respiratorias frecuentes en esta época y trasladarlas a las personas que lo solicitan, realizando el mejor consejo farmacéutico y dispensación de los productos adecuados”, reflexiona López Nuevo.

Respecto a poder diferenciar entre gripe y Covid-19, Pons Thomas piensa que es complicado, “porque los síntomas, picos de fiebre y demás han ido variando según las variantes de la Covid-19, y además son muy parecidos”. Hace hincapié en que fiebre alta, pérdida de gusto/olfato y un cansancio terrible son síntomas de decantarnos más hacia Covid, por su experiencia.

Lo bueno es que ya se dispone de test conjuntos que permiten diferenciar si tenemos gripe o Covid-19, en una única placa, que son muy sencillos y pueden hacerse en casa. Además, en palabras de Brizuela Rodicio, “la utilización de test de autodiagnóstico se ha extendido ampliamente entre la población”. La sintomatología en ambos casos es muy variable y va a depender de varios factores como edad, sexo, presencia de factores de riesgo, si se está vacunado o no, presencia de enfermedades crónicas o pacientes con enfermedades respiratorias, entre otros. En ambos casos, los síntomas más frecuentes son fiebre, tos, malestar general, disnea, dolor de garganta y escalofríos. Un síntoma diferencial entre Covid-19 y gripe es la pérdida del olfato y del gusto. En el caso de la gripe, aparece fiebre alta, en cambio, la Covid-19 no siempre genera fiebre. Los dolores musculares y el cansancio suelen ser más intensos en pacientes con gripe. En muchos casos de Covid-19 pueden no aparecer, sobre todo en personas vacunadas. En la gripe, los síntomas suelen darse de manera progresiva, pero, en lo Covid-19, éstos suelen surgir simultáneamente.

farmacia asistencial

El uso de estos test combinados "va a ser fundamental porque su proceso de utilización es sencillo y permite realizarse en el domicilio". Por otro lado, facilita diferenciar el origen de la patología de forma rápida y sencilla. La tendencia será comprar el combinado porque nos aporta más información y su precio es similar. Resultan interesantes para poder orientar a la población sobre la patología respiratoria y también supone un punto de apoyo para la concienciación de los pacientes. Tresserra Adzet entiende que, con la diferenciación que permiten estos test, "se puede ofrecer una información de mayor calidad en cuanto a la protección del mismo paciente, así como las medidas que puede adoptar el propio paciente para proteger a los demás".

"La detección precoz es fundamental porque posibilita que se pueda aislar al paciente y que no siga contagiando a otras personas, sobre todo en aquellos casos en los que se comparta espacio con un número grande de personas", alega Brizuela Rodicio en la misma línea. Es importante la detección precoz porque "se ha ido suavizando el uso de mascarillas en muchos lugares, lo que hace que los contagios sean masivos".

Las personas con síntomas solicitan el test Covid habitual, principalmente si están en contacto con otras personas de edad avanzada o con niños y bebés, para evitar contagios a estos grupos de riesgo. Para López Nuevo, "es labor del farmacéutico recomendar estos test

para asegurar la idoneidad de la dispensación de medicamentos o bien la derivación al servicio médico para su valoración".

Eso sí, los test más demandados en este momento en la farmacia son los clásicos de saliva y principalmente nasal. "El test combinado gripe-Covid-19 no es conocido por la población y no le dan mucha importancia ni lo solicitan", informa López Nuevo. No es una pregunta habitual ni una demanda. En general, la gripe y el resfriado común están muy aceptados como procesos que cursan con una buena evolución. Si bien, "el respeto al contagio por Covid-19 continúa vigente y es lo que más preocupa". Desde la farmacia se apoya esto, para que los cuadros sean lo más leves posible y no haya saturación en las consultas médicas, urgencias ni UCIs.

De cara a reuniones familiares, reuniones en interiores, ahora que viene el frío y demás, los test combinados, asevera Pons Thomas, "serán clave para evitar la propagación y una nueva ola". De momento, la gente prefiere el test normal, que ya conoce, sabe usarlo y no duda de su fiabilidad. Prevé que esta tendencia en diciembre cambiará. De momento, el perfil es gente más joven porque la gente mayor conoce más los otros.

Su primera recomendación siempre son lavados nasales, ya sea con nebulizadores, suero y demás, "ya que estos virus y bacterias suelen entrar en nuestro cuerpo cuando inhalamos". Una buena higiene bucal, lo mismo, para prevenir que nos entren bacterias y virus. Después, dependiendo de los síntomas, los farmacéuticos cuentan con un amplio arsenal terapéutico.

Una de las labores del farmacéutico comunitario es informar al paciente sobre la posibilidad de adquirir estos nuevos test, para, acentúa Tresserra Adzet, "obtener un resultado diferencial en cuanto al diagnóstico y poder abordar la patología de forma más concreta y específica".

Con todo, las campañas de prevención masivas desde los organismos adecuados no deben de ceder. La Atención Primaria a estos pacientes es esencial. Igualmente, dotar al farmacéutico de la posibilidad de realizar su trabajo en paralelo al servicio médico para que todas estas actuaciones sean efectivas, alivien las consultas hospitalarias y de urgencias, pero siempre con el material y personal adecuado.

Se vio un aumento sin precedentes de la vacunación de la gripe de la población más susceptible o de riesgo en 2021 respecto a años anteriores. Por ende, Tresserra Adzet supone que esta temporada 2022-2023 los

Arsenal terapéutico

El tratamiento de estas patologías es sintomático, por lo que dependerá de los síntomas que tenga el paciente. Luis Alfonso Brizuela Rodicio aclara que se puede recomendar tratamiento no farmacológico, tratamiento farmacológico o bien ambos.

Tratamiento no farmacológico

- Medidas preventivas para no contraer la enfermedad: no consumir tabaco y alcohol, evitar contacto con personas infectadas, lavar las manos frecuentemente, evitar los locales y ambientes cerrados, cargados, o con poca ventilación. Usar mascarilla, evitar cambios bruscos de temperatura, usar pañuelos desechables, etcétera.
- Medidas paliativas una vez contraída la enfermedad: reposo en cama, mantener la hidratación adecuada tomando al menos dos litros de líquido, agua, zumos, consomé cada poco tiempo, ambiente con la humedad adecuada, evitar el tabaco, hacer vahos para mejorar la congestión nasal, hacer gárgaras con limón, agua tibia, sal y limón. Usar cremas hidratantes o vaselina para las zonas de piel erosionada de la nariz y para la zona peribucal.

Tratamiento farmacológico

Será sintomático, según la sintomatología:

- Cefaleas, fiebre y mialgias: para su alivio usamos analgésicos y antipiréticos; siendo el fármaco de elección el paracetamol. También se puede usar ibuprofeno o ASS.
- Tos sin expectoración, tos seca: se utilizan inhibidores de la tos, fundamentalmente dextrometorfano; menos frecuentemente se usa cloperastina o levodropropizina.
- Tos productiva: se aconsejan expectorantes y mucolíticos, además de beber abundante líquido para fluidificar el moco. Los más utilizados son ambrosol y bromhexina, en menor medida se usa carbocisteína y acetilcisteína.
- Congestión nasal: se utilizan vasoconstrictores sistémicos o descongestivos sistémicos, como fenilefrina y pseudoefedrina. También se pueden usar vasoconstrictores tópicos o descongestivos tópicos como son: oximetazolina y la xilozolina, que son los más utilizados; o nafazolina, tramazolina y fenilefrina, que se utilizan menos.
- Estornudos, rinorrea, lagrimeo y congestión nasal: usamos antihistamínicos como clorfenamina, difenhidramina.
- Dolor de garganta, molestias de garganta o irritaciones bucofaríngeas: es amplia la gama de principios activos que se usan para su tratamiento: anestésicos locales, antisépticos, antiinflamatorios, antifúngicos, corticoides tópicos, o antibacterianos tópicos.

porcentajes de vacunación van a ser muy similares a los de 2021. Se debe concienciar e informar, desde la farmacia comunitaria y los diferentes centros de salud, de la importancia de la vacunación como elemento principal para la prevención de estas infecciones.

Síntomas diferentes

- *Resfriado común (causado por muchos tipos de virus)*

Manuel López Nuevo destaca que los síntomas de un resfriado común suelen ser leves. Con frecuencia, incluyen picor en la garganta, congestión o goteo nasal y estornudos. En los casos que cursan con fiebre, ésta no suele ser alta. Por lo general, los niños con un resfriado común se sienten bastante bien, tienen buen apetito y un nivel normal de energía. *“No disponemos de pruebas que certifiquen un caso de resfriado común y el tratamiento específico, tampoco está en manos del farmacéutico. Podemos tratar los síntomas y completar el ciclo”, dice.*

- *Gripe (virus de la influenza)*

La gripe también puede ser leve, según expone López Nuevo. Tanto en niños como en adultos, cuando la sintomatología es más importante, pueden cursar con fiebre alta, escalofríos, dolor muscular y de cabeza. Otros síntomas comunes en la gripe son el dolor de garganta, goteo nasal y tos. Se presentan con sensación de cansancio, malestar general y disminución del apetito. Algunas alteraciones digestivas se pueden apreciar en niños, como

nauseas, diarreas, vómitos y dolor abdominal. *“El médico puede controlar si alguien tiene gripe haciendo una prueba en la que se busca el virus de la gripe. La mayoría de los niños con gripe mejora en el hogar con mucho líquido, reposo y descanso. En algunos casos, es posible que el médico prescriba un medicamento antiviral para aliviar los síntomas y acortar el ciclo de la enfermedad. Algunas personas se enferman gravemente y necesitan ingreso hospitalario para un tratamiento y seguimiento especializado”, comenta.* En la gripe, contamos con una vacuna que nos protege de procesos severos y ayuda a que la enfermedad curse de forma más leve.

- *Covid-19 (coronavirus)*

La infección por coronavirus puede presentar cuadros muy diferentes, desde asintomáticos, síntomas leves, graves y muy graves. *“Los niños que se infectan con coronavirus pueden no presentar síntomas o síntomas leves parecidos a los de un resfriado común. En otros casos, presentan sintomatología más grave, parecido a una gripe. Así que no sería difícil confundir una infección por Covid-19 con un resfriado común o una gripe”, advierte López Nuevo.* No obstante, hay síntomas también muy diferentes que sólo aparecen en estos casos, aunque no siempre, como la pérdida del olfato, el gusto y afecciones en la piel con erupciones cutáneas. Después de una infección por coronavirus en niños, en algún caso se ha observado que se presentan síntomas de MIS-C, que es el sín-

drome inflamatorio multisistémico en niños y que afecta a diferentes partes del cuerpo. Pueden inflamarse, entre ellas, el corazón, los pulmones, los riñones, el cerebro, la piel, los ojos o los órganos gastrointestinales. El MIS-C puede ser grave, incluso mortal, pero la mayoría de los niños a quienes se les diagnosticó esta afección ha mejorado con atención médica. Se da fiebre en aumento y más de uno de los siguientes síntomas: dolor estomacal, ojos rojos y sanguinolentos, diarrea, mareos o sensación de desmayo (probablemente una tensión arterial baja), erupciones cutáneas y vómitos. No todos los niños desarrollan todos los síntomas.

La mayoría de las personas con una enfermedad leve, incluidos los niños, no necesita ningún tratamiento específico y mejora con una dieta alta en líquidos, reposo y antitérmicos para disminuir la fiebre u otros síntomas. Los casos más graves se tratan en los servicios médicos con conexión a respiradores en casos de necesidad y/o administración de antivirales, anticuerpos monoclonales o esteroides, según el caso. *“Sí está demostrado que las vacunas frente a la Covid-19 son seguras y efectivas, disponibles para niños y adultos, que aunque no nos inmunizan de forma absoluta frente a la enfermedad, los cuadros de las personas infectadas suelen ser menos graves y no necesitan ingreso hospitalario por lo general”, concluye López Nuevo. +*

¿Qué consejos se pueden dar desde la farmacia para evitar contraer la Covid-19, un resfriado o la gripe?

-Luis Alfonso Brizuela Rodicio: *“Lo primero y más importante es la prevención, no desechar el uso de la mascarilla, evitar el contacto con personas positivas, lavar las manos con frecuencia, evitar las aglomeraciones y los espacios cerrados, reducir los contactos sociales, ventilar con frecuencia... En caso de ser positivo, aislarse para no contagiar, avisar a los contactos recientes para que se hagan un test y comunicarlo a su médico o centro sanitario”.*

-Manuel López Nuevo: *“Los consejos son los que se vienen dando desde el conocimiento de la forma de transmisión y la virulencia de esta patología: guardar distancia de seguridad, usar mascarilla (principalmente en lugares cerrados y poco ventilados) y aislar las personas afectadas, en lo posible, para evitar la propagación. Vemos con frecuencia que aparecen patologías relacionadas con un deficiente sistema inmune, por lo que la recomendación de complementos que ayuden a aumentar las defensas del organismo es importante”.*

-Baltasar Pons Thomas: *“Por mi experiencia, sobre todo evitar lugares cerrados sin ventilación donde haya mucha gente, y evitar visitas o reuniones con personas que tengan algún síntoma”.*

-Clàudia Tresserra Adzet: *“Las medidas preventivas más importantes son: el uso de mascarilla en sitios públicos con mucha afluencia de gente, realizar lavados de manos constantes, ya que se puede transmitir por contacto directo, y evitar el contacto con pacientes que padecen síntomas compatibles con gripe, resfriado o Covid-19. En el caso de no poder evitar este contacto, intentar descontaminar el ambiente cercano del paciente. Otro punto, también muy importante, es la vacunación. Desde la farmacia comunitaria se participa en campañas de concienciación en coordinación con los centros de salud, para fomentar la vacunación de la gripe y la Covid-19, sobre todo de los grupos de riesgo. Así pues, se facilita información, educación sanitaria y una promoción de la vacunación de forma coordinada con las agencias de Salud Pública”.*