

## NOTAS SOBRE SALUD

(Fuente : Externa)

### **¿ RESFRIADO COMUN O GRIPE ?**

El Resfriado común, también llamado catarro o enfriamiento , es una infección viral leve del Sistema Respiratorio Superior ( nariz , garganta, senos paranasales, laringe incluso traquea y bronquios).La aparición del resfriado común guarda estrecha relación con la estación, y se ha podido observar que aparecen tres picos de mayor incidencia a lo largo del año: uno en otoño, coincidiendo con el inicio del curso escolar, otro hacia la mitad del invierno y el último en primavera.

#### **Las causas :**

Puede estar causado por una amplia variedad de virus. El tipo de virus predominante , suele variar, según la estación del año. Algunos tipos virales han sido asociados a síntomas más graves que otros ,pero lo cierto es que el factor de mayor importancia es el período de incubación viral ( período que transcurre entre la adquisición del virus y la presencia de síntomas)

#### **Síntomas :**

Los síntomas son molestias nasales con estornudos, goteo / congestión nasal ( por el exceso de mucosidad), picor, dolor o flema en la garganta , tos, dolor de cabeza y malestar general.

Normalmente el resfriado común no provoca mayores complicaciones, aunque siempre se debe tener cuidado especial en embarazadas, ancianos y personas debilitadas .

#### **DIFERENCIAS :**

El Resfriado Común es diferente a la Gripe, una infección viral más grave del tracto respiratorio que presenta síntomas adicionales, como son :fiebre, temblores y dolores musculares, llevando al enfermo a un estado de debilidad mucho mayor.

<b>ORIGEN</b>	Rinovirus, Picornavirus, Coronavirus	Influenz
<b>PERIODO DE INCUBACION</b>	48 - 72 Horas	18 - 36
<b>INICIO</b>	Lento	Sút
<b>CONGESTION NASAL</b>	Sí	A ve
<b>ESTORNUDOS</b>	Sí	A ve
<b>DOLOR DE GARGANTA</b>	Frecuente	A ve
<b>TOS</b>	Frecuente, Tos seca suave a moderada	Muy c
<b>DOLOR DE CABEZA</b>	A veces	S
<b>FIEBRE</b>	A veces	Sí. 38 -
<b>DEBILIDAD</b>	Moderado	S
<b>DOLORES MUSCULARES</b>	A veces de forma leve	S
<b>IRRITACION OCULAR (OJOS)</b>	Sí	A ve
<b>DOLOR DE OIDO</b>	Sí	A ve

### **PARA PREVENIR :**

Se han intentado numerosas medidas para prevenir la adquisición y diseminación del Resfriado común, pero por la facilidad el contagio es muy difícil evitarlo. Los virus que causan el resfriado y la gripe se diseminan con el contacto de mano a mano y por las gotas de saliva que se encuentran en el aire de la tos y estornudos..

La mejor manera de evitar un resfriado es evitar el contacto cercano con los enfermos actuales, lavarse bien y regularmente las manos y evitar tocarse la cara. Los jabones antibacterianos no tienen efecto sobre el virus del resfriado Utilizar pañuelos desechables y protegerse la nariz y boca al estornudar o toser.

Es conveniente protegerse del frío y de los cambios bruscos de la temperatura. También tratar de no permanecer en lugares llenos de gente y cerrados, y es conveniente evitar el tabaco.

Para la Gripe existe la vacunación antigripal.

La época recomendada para la vacunación incluye los meses de Septiembre y Octubre. La protección eficaz comienza entre 7 a 10 días después y dura hasta 6 meses , lo que hace necesario la vacunación anual.

En la actualidad se recomienda vacunar contra la gripe a :

- Mayores de 65 años, algunos consideran que se aplique a partir de los 50 años

- Adultos y niños con enfermedades establecidas como Diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva ,etc.
- Grupos con capacidad de transmitir la enfermedad como personal sanitario, trabajadores sociales etc.

Cada año, se crea una nueva vacuna, basada en las predicciones de cuáles virus, tienen más probabilidad de causar gripe.

Para la prevención y el tratamiento de la gripe o influenza , numerosos estudios han demostrado la efectividad de la Amantadina y Rimantadina para el virus de la influenza tipo A, si se administran en las primeras 48 horas de la aparición de los síntomas. Existen otros antivirales contra el virus de la influenza tipo B.

### **TRATAMIENTO :**

Se recomienda un ambiente cálido y cómodo, reposo principalmente si se presenta fiebre, e ingerir abundante líquido.

No existe un tratamiento específico, para curar el resfriado, solo el Sistema Inmunológico ( Sistema de Defensa) de nuestro organismo, puede destruir con efectividad el agente invasor.

Sin embargo existen algunos medicamentos que limitan y ayudan a mejorar los síntomas, tales como :

**Descongestionantes nasales** , tales como Pseudoefedrina, Fenilefrina, que reducen la inflamación de la vía nasal

**Analgésicos** , como Acetaminofén (Paracetamol) y otros para la garganta en forma de pastillas o aerosoles.

**Antitusivos** entre los que figuran el Dextrometorfan, los cuáles deben reservarse para cuando exista tos seca y sin producción de moco.

**Mucolíticos y Expectorantes** (Ayudan a que el moco se vuelva más fluido y pueda eliminarse más fácilmente), como por ejemplo Bromhexina y Ambroxol.

**Antialérgicos o Antihistamínicos** : Clorfeniramina y otros ( combaten el goteo nasal)

Los antibióticos , son ineficaces contra el resfriado común , o cualquier otra infección viral.

Para algunas personas, aún sin estos medicamentos, los resfriados son inconveniencias relativamente leves, y pueden continuar con sus actividades cotidianas con una incomodidad tolerable.

**Es necesario** que consulte con su médico , si hay molestias persistentes como tos, fiebre muy alta que no cede aún con la administración de antipiréticos y dificultad para respirar.