



DOSSIER DE PRENSA

PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL RESFRIADO Y LA GRIPE

#CinfaSalud



III Estudio CinfaSalud

Con el aval de:



EL RESFRIADO, LA ENFERMEDAD
LEVE MÁS EXTENDIDA EN EL MUNDO

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTOS PARA ALIVIA
LOS SÍNTOMAS DE RESFRIADOS Y GRIPES

PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN
ESPAÑOLA EN TORNO AL RESFRIADO Y LA GRIPE

CINFA,
AL SERVICIO DE LA SALUD

ÍNDICE

EL RESFRIADO, LA ENFERMEDAD LEVE MÁS EXTENDIDA EN EL MUNDO

1. RESFRIADO Y GRIPE: QUÉ SON.
2. PRINCIPALES SÍNTOMAS DEL RESFRIADO Y LA GRIPE: DIFERENCIAS Y SIMILITUDES.
3. ¿A QUIÉNES AFECTAN MÁS ESTAS PATOLOGÍAS?
4. EL RESFRIADO Y LA GRIPE EN LOS NIÑOS.
5. UN FACTOR DE RIESGO AÑADIDO: EL FRÍO.
6. LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE MÁS ALLÁ DEL INVIERNO.
7. CONSECUENCIAS DE ESTAS PATOLOGÍAS Y COMPLICACIONES ASOCIADAS.
8. CÓMO DIFERENCIAR UN RESFRIADO O GRIPE DE UN PROCESO ALÉRGICO.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTOS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE RESFRIADOS Y GRIPES

1. LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y CÓMO EVITAR EL CONTAGIO.
2. TRATAMIENTOS FRENTE A LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO Y LA GRIPE.
3. TRATAMIENTOS PARA NIÑOS.
4. EN RESUMEN: DIEZ CONSEJOS PARA PREVENIR Y ALIVIAR SUS SÍNTOMAS.

PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL RESFRIADO Y LA GRIPE

1. INCIDENCIA DE LA GRIPE Y EL RESFRIADO ENTRE LOS ESPAÑOLES
2. LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN MÁS EXTENDIDAS
3. LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES E INVALIDANTES
4. DIFERENCIAS ENTRE RESFRIADO Y GRIPE
5. LOS MEDICAMENTOS MÁS UTILIZADOS FRENTE AL RESFRIADO Y LA GRIPE
6. EL RIESGO DE LA AUTOMEDICACIÓN
7. REMEDIOS CASEROS: ¿REALIDAD O MITO?
8. LOS PROFESIONALES SANITARIOS COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFASALUD: TU ESPACIO DE SALUD 2.0.
2. CINFA, EL LABORATORIO DE REFERENCIA EN LOS HOGARES ESPAÑOLES.
3. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES.

EL RESFRIADO, LA ENFERMEDAD LEVE MÁS EXTENDIDA EN EL MUNDO

1. RESFRIADO Y GRIPE: QUÉ SON.
2. PRINCIPALES SÍNTOMAS DEL RESFRIADO Y LA GRIPE: DIFERENCIAS Y SIMILITUDES.
3. ¿A QUIÉNES AFECTAN MÁS ESTAS PATOLOGÍAS?
4. EL RESFRIADO Y LA GRIPE EN LOS NIÑOS.
5. UN FACTOR DE RIESGO AÑADIDO: EL FRÍO.
6. LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE MÁS ALLÁ DEL INVIERNO.
7. CONSECUENCIAS DE ESTAS PATOLOGÍAS Y COMPLICACIONES ASOCIADAS.
8. CÓMO DIFERENCIAR UN RESFRIADO O GRIPE DE UN PROCESO ALÉRGICO.



1. RESFRIADO Y GRIPE: QUÉ SON

El resfriado y la gripe son dos de las enfermedades más frecuentes en nuestra vida cotidiana. De hecho, más de la mitad de la población española (el 54%) confirma que sufre uno o dos resfriados o gripes al año. Incluso 1 de cada 5 españoles, el 21%, se resfría tres veces o más anualmente, siendo los jóvenes quienes padecen más resfriados al año, tal y como se muestra en el III Estudio Cinfasalud **“Percepción y hábitos de la población española en torno al resfriado y la gripe”**.

El **resfriado**, también conocido como catarro común, es una infección aguda del tracto respiratorio superior que frecuentemente provoca la inflamación de la nariz, los

senos paranasales, la laringe, la tráquea y los bronquios. El origen del resfriado es vírico y existen más de 200 tipos de virus responsables de esta patología. El que más predomina en su aparición es el “rinovirus” que, además, es el patógeno más común en los seres humanos.

Se trata de una **enfermedad leve, pero actualmente es la más extendida en el mundo**. Los síntomas del resfriado suelen durar alrededor de una semana, de siete a diez días, y no es habitual que se presenten complicaciones.

“Existen más de 200 tipos de virus responsables del resfriado”.

Por su parte, **la gripe** es también una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias, pero, en esta ocasión, está causada por el virus de la influenza y afecta principalmente a las vías respiratorias superiores. Hay tres tipos de virus de la gripe: A, B y C.

- El virus A es característico por presentarse en formas epidémicas (la propagación de esta infección vírica afecta a un elevado grupo de la población dentro de un mismo país), aunque en ocasiones puede presentarse pandemias (debido a la infección de un virus nuevo o la mutación de uno ya existente, extendiéndose a un gran grupo poblacional y abarcando a varios países).

- El virus B origina las formas esporádicas y pequeñas epidemias.

- El virus C tiene menor importancia epidemiológica y origina infecciones menores.

La gripe se caracteriza por comenzar con fiebre alta, dolores musculares y malestar general. Su periodo de incubación es más corto, entre 18 y 36 horas, aproximadamente, y sus síntomas persisten de siete a diez días. La fiebre suele durar de tres a cinco días, aunque otras molestias permanecen más tiempo, como el malestar general y los

dolores musculares, que pueden prolongarse durante una o dos semanas más.

Si algo caracteriza al virus de la influenza **es su alta capacidad de contagio y anualmente suele afectar a entre el 10% y el 20% de la población**. Esto se debe, en gran medida, a que este microorganismo se transmite de manera rápida entre las personas: con tan solo unas gotitas de la saliva que se expulsa al hablar, toser o estornudar, así como por el contacto con objetos contaminados por este virus.

El virus de la gripe se despliega generalmente en la temporada de invierno, predominando en los meses de noviembre a marzo, y de forma epidémica, es decir, que cada año nos enfrentamos a una temporada en la que puede producirse una gran actividad y circulación del virus.

“Uno de cada cinco españoles se resfría tres veces o más al año”.

“El virus influenza, causante de la gripe, se caracteriza por su alta capacidad de contagio”.



2. PRINCIPALES SÍNTOMAS DEL RESFRIADO Y LA GRIPE: DIFERENCIAS Y SIMILITUDES

El resfriado y la gripe tienden a confundirse con frecuencia por el ciudadano de a pie, al afectar ambas enfermedades a las vías respiratorias y presentar molestias similares. No obstante, son dos patologías diferentes y es importante distinguir las, puesto que las posibles complicaciones no son las mismas.

La principal diferencia que podemos detectar es que los resfriados suelen cursar sin producir fiebre alta, mientras que en los procesos gripales es normal la aparición de episodios febriles manifiestos, que llegan a oscilar entre los 38-40°C, y que pueden dar origen a situaciones de mayor gravedad.

Los signos más habituales del catarro van desde los típicos

estornudos, congestión nasal, mocos fluidos, acuosos y abundantes, picor de garganta y ojos llorosos, hasta generar malestar y cansancio leve o moderado.

Por su parte, la manifestación de la gripe es más severa que la del catarro. Suele aparecer de manera imprevista y provoca dolencias físicas más intensas. Aparte de la aparición brusca de fiebre alta, sus síntomas más comunes son el dolor muscular, sobre todo en la zona de las piernas y la espalda; dolor de cabeza; así como cansancio intenso, debilidad y malestar general.

Además, así como el resfriado raramente implica trastornos mayores, la gripe puede ser potencialmente grave por sus complicaciones como bronquitis o neumonía que, en determinados grupos de riesgo, llegan a tener un pronóstico grave.

Diferencias entre los síntomas de la gripe vs. el resfriado.

	Gripe	Resfriado
VIRUS QUE PROVOCA LA ENFERMEDAD		
VIRUS CAUSANTE	Virus influenza	Los más frecuentes: rinovirus y coronavirus
INICIO Y DURACIÓN DE LA ENFERMEDAD		
PERIODO DE INCUBACIÓN	18 a 36 h	48 a 72 h
DURACIÓN ESTIMADA DE LA ENFERMEDAD	De 7 a 10 días	De 7 a 10 días
INICIO DE LA ENFERMEDAD	Repentino y brusco	Paulatino
SÍNTOMAS FRECUENTES DE LA ENFERMEDAD		
FIEBRE	Situación habitual, con temperaturas entre 38°C y 39°C (con una duración entre 3-4 días)	Situación muy rara y en casos muy puntuales (niños o personas inmunodeprimidas)
MALESTAR GENERAL	Muy intenso	Ocasional, leve o ausente
DOLOR MUSCULAR	Intenso en piernas y espalda	No
DOLOR DE CABEZA	Intenso o muy intenso	Situación rara
TOS	Seca y no productiva (sin flemas)	Tos seca, a veces productiva con flemas
DEBILIDAD Y FATIGA	Muy intensa	Moderada o leve
ESTORNUDOS	Ocasionalmente	Sí. A veces, de manera constante
IRRITACIÓN OCULAR	A veces	Muy frecuente
SECRECIÓN NASAL ACUOSA	A veces	Muy frecuente, sobre todo los primeros días de la afección

INFOGRÁFICO GRIPE - RESFRIADO



Fuente: Cinfa, con el aval de Semergen.



¿Estás seguro de saber diferenciar entre resfriado y gripe? Aprende las claves para distinguir ambas patologías en este vídeo de CinfaSalud.



3. ¿A QUIÉNES AFECTAN MÁS ESTAS PATOLOGÍAS?

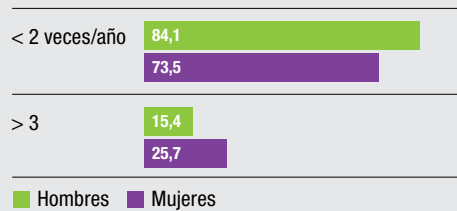
Pocas personas pueden escapar a estas enfermedades tan frecuentes entre la población general. Incluso, es muy habitual sufrir más de un episodio durante un mismo año. Esto se debe a que los virus son diferentes dependiendo de la época del año y, por tanto, no todos atacan a la vez. Así, el rinovirus aparece habitualmente a principios del otoño y entre mediados y finales de primavera, mientras que los coronavirus producen enfermedad principalmente durante el invierno.

Según el III Estudio Cinfasalud **“Percepción y hábitos de la población española en torno al resfriado y la gripe”, uno de los colectivos más propenso a sufrir este tipo de patologías son los jóvenes**, entre los 18 y los 24 años: 1 de cada 4 sufre más de tres resfriados anuales. Por el contrario, esta incidencia se reduce a partir de los 55 años, ya que 1 de cada 3 personas con esta edad afirma no sufrir catarros casi nunca.

También es más frecuente la **aparición de estas afecciones en las mujeres que en los hombres**.

Precisamente, las mujeres menores de 45 años son las que sufren con mayor incidencia catarros más fuertes o gripes. La razón podría vincularse con la posibilidad del contagio familiar, ya que en este tramo de edades tienen las madres mas contacto con niños pequeños, siendo estos últimos una de las principales vías de contagio. En el caso de **los hombres, la frecuencia es mucho menor**, ya que 8 de cada 10 confirman resfriarse menos de dos veces al año.

Nº de episodios al año según sexo





No obstante, existen ciertos grupos de riesgo que están más expuestos a padecer resfriado y gripe, como los niños, las personas mayores o los enfermos crónicos. En estos casos, hay que extremar los cuidados, puesto que la infección puede conllevar graves complicaciones, provocar neumonía o incluso, en casos muy extremos, resultar letal.

Uno de estos grupos son las personas debilitadas e inmunodeprimidas y los enfermos crónicos, que son más propensas a estas afecciones porque su sistema inmunitario es menos capaz de hacer frente a los virus. En particular, hay que prestar especial atención aquellas personas que padecen enfermedades respiratorias crónicas como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cardiopatías, diabetes, nefropatías o algunas enfermedades del sistema nervioso.

Los más pequeños de la casa, en particular los lactantes y los menores de 2 años, son uno de los grupos más vulnerables. Las causas que lo originan podrían deberse al estrecho contacto que los niños tienen entre ellos y con otras personas de su entorno, el hábito de llevarse cosas a la boca, y la inmadurez de su sistema inmunitario. Los niños se contagian con mayor facilidad, y son, igualmente, los principales transmisores de virus. Además, en su caso debemos tener especial cuidado, porque tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones como una infección de oído, bronquitis o neumonía.

Así mismo, la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) advierte que, **en el caso de los ancianos, el**

catarro puede suponer un perjuicio añadido para su estado de salud, en caso de que presenten factores de riesgo o patologías crónicas. De este modo, si en una persona joven de 0 a 49 años la mortalidad por gripe es de 0,2%, en los mayores de 65 años es de 22% y en los ancianos entre 80 y 85 años puede ser hasta 16 veces más frecuente. Es por esto que este grupo de edad se considera de riesgo y debe vacunarse anualmente.

Por último, existen diferentes estudios que sugieren que tanto la gripe estacional como la pandémica **son más graves en el embarazo que fuera de esta situación**, por lo que las mujeres en este estado también son más vulnerables. De hecho, los episodios cardiorrespiratorios atribuidos a la gripe son cinco veces más frecuentes en gestantes y se incrementan las posibilidades de morbilidad, como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, el virus puede originar complicaciones funcionales relacionadas con el parto prematuro, niños de bajo peso o parto urgente, entre otras.

“Los principales grupos de riesgo son los ancianos, las personas debilitadas, las embarazadas y los niños menores de dos años”.

4. EL RESFRIADO Y LA GRIPE EN LOS NIÑOS

Los niños son uno de los colectivos más delicados, sobre todo aquellos menores de 2 años. De hecho, se estima que la incidencia media de resfriados en un niño de edad preescolar es de alrededor de cinco a siete anuales, aunque entre un 10% y un 15% de los niños tendrá al menos 12 infecciones al año en general, mucho más que un adulto.

Suele presentarse con mayores síntomas en estos grupos, puesto que su sistema inmunológico es más débil y no ha experimentado su convivencia con estos virus en fases anteriores. Por esta razón, la fiebre suele ser más alta y también es habitual que aparezcan otras complicaciones asociadas como otitis, neumopatías, miositis o trastornos gastrointestinales, entre otros.

Además, los niños pequeños son los grandes transmisores de estas infecciones respiratorias, pues al contagiarse eliminan una gran cantidad de virus y por un período de tiempo más prolongado que los adultos. Aparte de este factor, el sistema inmunológico del menor es más débil que el de un adulto.

A esto se suma que una gran parte de los niños conviven en guarderías y colegios, lugares de grandes focos de infección. Los menores comparten todo tipo de utensilios entre ellos (juguetes, toallas, libros, etc.) que van de mano en mano y, en muchas ocasiones, de boca en boca, en el caso de los más pequeños. Por esta razón, durante los

meses de invierno, donde hay mayores episodios, el virus está constantemente activo en los entornos donde se mueven.

Ante esta situación, si un niño padece alguna de estas enfermedades víricas, los primeros días se recomienda que se quede en casa para no contagiar al resto de población infantil y, es importante que permanezca en reposo para paliar los síntomas y que la enfermedad no vaya a más. Aunque los síntomas suelen desaparecer a la semana, algunos signos como la tos y los mocos pueden persistir durante quince días.

“Los niños en edad preescolar suelen sufrir entre 5 y 7 resfriados al año, y un 10%-15% de ellos puede sufrir, incluso, una docena de infecciones anuales”.

“Las guarderías y colegios son lugares con un alto índice de contagios, al tratarse de espacios cerrados en los que los niños tienen mucho contacto entre ellos”.





5. UN FACTOR DE RIESGO AÑADIDO: EL FRÍO

Si bien, como se ha mencionado antes, el resfriado y la gripe están provocados por diversos virus, la llegada del frío y los meses de invierno hacen aumentar de manera notable los casos de resfriado entre la población, debido a tres factores fundamentales:

- La exposición al frío produce una disminución de la capacidad defensiva de las mucosas de las vías aéreas superiores, haciéndolas más vulnerables.

- En los meses de inviernos se dan las mejores condiciones de baja temperatura y humedad para la supervivencia de los virus del resfriado.

- El frío motiva a las personas a estar más tiempo en espacios cerrados, lo que, de forma indirecta, favorece la propagación de los virus y el contagio entre ellas.

6. LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE, MÁS ALLÁ DEL INVIERNO

No obstante, y si bien en los meses de frío los casos de resfriado y gripe se incrementan, estas patologías pueden manifestarse en cualquier estación, ya que están originadas por virus presentes a lo largo de todo el año. Por lo tanto, podemos padecer estas afecciones en cualquier momento y con los mismos síntomas, aunque con una menor incidencia.

Precisamente, los cambios de temperatura bruscos que pueden acontecer en primavera y verano, y que nos suelen pillar desprevenidos y sin contar con la ropa de abrigo suficiente, hacen que también sea considerable el riesgo de padecer estas enfermedades en estas épocas.

De hecho, en verano es muy habitual padecer resfriados a consecuencia del aire acondicionado. Según la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, los resfriados veraniegos afectan a

alrededor de dos millones de españoles, el 20% de la población, y en el 80% de los casos están vinculados a los cambios bruscos de temperatura generados por el abuso del aire acondicionado. Además, estos sistemas de climatización provocan mayor sequedad en el ambiente, favoreciendo unas condiciones de humedad más proclives para la persistencia del virus, por lo que se recomienda utilizar humidificadores para crear un ambiente más óptimo.

Por esta razón, también en verano es importante tomar medidas preventivas como evitar los cambios bruscos de temperatura provocados por el abuso del aire acondicionado.

“El 80% de los resfriados veraniegos están vinculados a los cambios bruscos de temperatura, provocados por el abuso del aire acondicionado”.





7. CONSECUENCIAS DE ESTAS PATOLOGÍAS Y COMPLICACIONES ASOCIADAS

El resfriado común y la gripe suelen cursar de forma moderada y transitoria. No obstante, sus síntomas son muy incómodos y constituyen dos de las **afecciones que más consultas médicas ocasionan en nuestro país**.

Así mismo, son también una de las principales **causas de absentismo laboral y escolar**, por su poder auto limitante y su efecto negativo en la calidad de vida de las personas que las sufren. El malestar que provocan ambas dolencias puede llegar a producir cuadros de insomnio ocasional y un notable cansancio, puesto que sus síntomas son molestos y repercuten en el descanso diario.

Aparte de las típicas molestias (estornudos, congestión nasal, dolor de garganta, etc.), estas enfermedades pueden derivar en otros trastornos más severos.

Además, en los resfriados pueden surgir complicaciones generalmente relacionadas con sobreinfecciones bacterianas debido a la disminución de las defensas de la persona que favorecen el crecimiento y la infección de determinadas bacterias. Así pueden aparecer infecciones respiratorias a nivel de las vías respiratorias inferiores (neumonía, bronquitis) y del tracto respiratorio superior (faringitis, sinusitis, otitis).

Por su parte, **la gripe, posee un alto riesgo de complicaciones** que aparecen con mayor asiduidad en los grupos de riesgo anteriormente expuestos. Entre las más comunes destaca la neumonía, que puede estar inducida

por el propio virus o por una sobreinfección bacteriana posterior. También pueden sucederse la aparición de episodios de agudización de asma o una inflamación de los músculos del cuerpo que provoca dolor al moverse (miositis). Así mismo, en el caso de que el paciente padezca una enfermedad crónica previa, la gripe puede actuar como desencadenante a la hora de agravar la situación, generando, por ejemplo, una insuficiencia cardíaca, una insuficiencia renal, una exacerbación de la EPOC, etc.

En algunos casos, estas complicaciones asociadas a la gripe pueden conllevar hospitalización e incluso, en situaciones muy extremas, pueden resultar letales. Según indica el Grupo de Estudio de la Gripe (GEG), sólo en Europa fallecen entre 40.000 y 220.000 personas al año por este motivo, y en España se estima que se dan entre 1.500 y 4.000 defunciones anuales asociadas a esta patología. Por ello, esta enfermedad está considerada de una de las más significativas y una causa frecuente de morbilidad y mortalidad.

“La gripe y los resfriados son una de las principales causas de absentismo laboral y escolar en España”.

“Entre 40.000 y 220.000 personas fallecen al año en Europa por complicaciones asociadas a la gripe”.

8. CÓMO DIFERENCIAR UN RESFRIADO O UNA GRIPE DE UN PROCESO ALÉRGICO

Estornudos, picor de garganta, congestión nasal, mucosidad... La gripe, los resfriados y determinadas alergias pueden presentar molestias muy similares entre ellas, y que pueden causar que el ciudadano las confunda con facilidad. ¿Cómo saber ante qué situación estamos?

En primer lugar, la causa que origina cada una de estas situaciones es diferente. En los procesos catarrales o gripales los síntomas están inducidos por un virus que atacan a las vías respiratorias, mientras que la alergia es una reacción exagerada del sistema inmunológico ante una serie de sustancias que el cuerpo no es capaz de tolerar, y frente a las que se rebela. Así, la rinitis o la rinoconjuntivitis alérgica son las manifestaciones clínicas que nuestro organismo muestra como forma de reaccionar frente a esa sustancia que identifica como perjudicial, ya sea polen, polvo, ácaros, etc.

El segundo aspecto es la duración. Una gripe o un resfriado tienen un promedio de duración estimada de una semana y, en general, suelen curarse por sí mismos. Por el contrario, los procesos alérgicos pueden perdurar más tiempo e incluso mantenerse durante meses. Además, una persona que es alérgica a una sustancia lo será probablemente durante toda su vida, por lo que lo habitual es que sufra episodios recurrentes, en muchos casos asociados a la estacionalidad de la alergia (como en el caso del polen en primavera).

Por otra parte, las manifestaciones de estas afecciones muestran ciertas divergencias. Así, la congestión nasal en

un cuadro de alergia siempre tiene la misma apariencia acuosa, mientras que en un resfriado, al principio es más líquida pero se convierte en más espesa y difícil de expulsar a medida que transcurre la enfermedad. La tos también es diferente: en un cuadro alérgico es irritativa, fuerte y seca, sin expectoración y, a veces, se acompaña de silbidos en el pecho (sibilancias).

Así mismo, en la alergia no aparecen los característicos dolores musculares, que sí se manifiestan en una infección vírica, ni se perciben molestias de cabeza. Además, las alergias estacionales no causan fiebre.

Es importante detectar ante qué dolencia nos encontramos, puesto que el tratamiento es también diferente. Mientras que un resfriado y una gripe cursan y se curan por sí solos, y se puede acudir a ciertos tratamientos para aliviar sus síntomas, en los procesos alérgicos es aconsejable evitar la exposición a los alérgenos que nos provocan estas reacciones. Además, en este último caso, puede ser necesario el uso de antihistamínicos y, en ciertas ocasiones, el empleo de corticoides inhalados o incluso orales, siempre contando con la prescripción médica.

“Las alergias se originan cuando nuestro organismo identifica como nociva una sustancia que para otras personas resulta inocua, y la ataca, provocando diversas reacciones y síntomas”.

Signos diferenciales entre un resfriado, una gripe y un proceso alérgico.

DIFERENCIAS SINTOMATOLÓGICAS

	RESFRIADO	GRIPE	ALERGIA
Goteo nasal	Muy frecuente. Goteo y congestión	Nariz despejada	Frecuentemente
Estornudos	A menudo	Ocasionalmente	Frecuentemente
Picor de ojos	Ocasionalmente, por la congestión nasal	Raramente	Frecuentemente
Fiebre	Pocas veces	Fiebre alta	No
Dolores musculares	Ocasionalmente y de forma leve	Intenso, principalmente en piernas y espalda	No
Dolor de cabeza	Ocasionalmente	Siempre y muy intenso	Menos frecuente
Tos	Seca, a veces productiva	Seca y no productiva	Irrita y seca
Dolor de Garganta	Frecuentemente	Ocasionalmente	A veces. Irritación de garganta

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTOS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE RESFRIADOS Y GRIPE

1. LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y CÓMO EVITAR EL CONTAGIO.
2. TRATAMIENTOS FRENTE A LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO Y LA GRIPE.
3. TRATAMIENTOS PARA NIÑOS.
4. EN RESUMEN: DIEZ CONSEJOS PARA PREVENIR Y ALIVIAR SUS SÍNTOMAS.



1. LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y CÓMO EVITAR EL CONTAGIO

Las dos formas más habituales de contagio de catarros y gripes son la propagación de los virus a través del aire y mediante objetos contaminados, por lo que unas **medidas higiénicas básicas** nos ayudarán, en gran medida, a evitarlos. Se trata de hábitos higiénicos que debemos aplicar en nuestro día a día, pero que en estas situaciones se vuelven especialmente importantes como medidas de prevención.

- En primer lugar, debemos lavarnos las manos con jabón con frecuencia, haciendo hincapié en la zona bajo las uñas, donde puede acumularse la suciedad.

- Evitaremos tocarnos en exceso los ojos, la nariz o la boca, para no "empujar" los gérmenes dentro de nuestro organismo.

- También es necesario cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosamos o estornudemos, para que los gérmenes que expulsamos con la saliva no lleguen a otras personas u objetos. Si no disponemos de pañuelo, utilizaremos mejor el codo o antebrazo, nunca la mano, para evitar propagar después los virus mediante el contacto.

- No debemos compartir alimentos, vasos, cubiertos, pañuelos, toallas u otros objetos con personas enfermas, ya que mediante ellos también pueden transmitirse los virus.

- Dado que los virus también se transmiten por el aire, se recomienda ventilar con frecuencia las habitaciones y los espacios cerrados, para evitar su concentración.

En el supuesto de que hubiera alguna persona de la familia o cercana a nuestro entorno afectada, deberemos extremar aún más estas medidas e **intentar evitar el contacto excesivo** con ellos durante los dos o cuatro primeros días del proceso, cuando el riesgo de contagio es mayor.

Además de tener en cuenta estas medidas higiénicas, también es clave el entorno donde nos movamos. **En este sentido, y sin obsesionarnos, conviene intentar evitar lugares cerrados** y con aglomeración de gente, sobre todo en las épocas de mayor incidencia, es decir, de noviembre a marzo. La humidificación ambiental y la inhalación de vapor también son fundamentales para mantener la humedad en las vías respiratorias y aumentar la fluidez de la mucosidad. Así mismo, se debe dejar a un lado el tabaco y evitar aquellos espacios cargados con mucho humo, puesto que este elemento empeora los síntomas y las enfermedades respiratorias.

"La prevención es el mejor tratamiento en el caso de resfriados y gripes. Para evitarlas, unas correctas medidas higiénicas son fundamentales".

Hay que tener cuidado con **los cambios bruscos de temperatura y protegerse del frío**. Para ello, deberemos abrigarnos bien, con ropa adecuada y a modo de ‘capas’, de forma que podamos quitarnos o ponernos prendas en función del calor o frío en cada momento. Igualmente, hay que tratar de no exponerse a corrientes o variaciones extremas de temperaturas, teniendo especial cuidado con el exceso de calefacción o de aire acondicionado.

La dieta es otro factor determinante. Seguir una dieta sana y equilibrada, rica en frutas y verduras, es fundamental para proporcionar el aporte vitamínico y mineral que necesita nuestro organismo, y mantener nuestro sistema inmunitario en condiciones óptimas. Por el contrario, se debe reducir el consumo de ciertas sustancias excitantes como la cafeína, porque repercuten negativamente en el sistema inmune. Además de la alimentación, la hidratación también es fundamental, por lo que deben tomarse entre 1,5 a 2 litros de agua diarios, para ayudar a expulsar las secreciones del aparato respiratorio.

Sin embargo, hay que evitar las bebidas alcohólicas ya que, si bien en su día se creía que, por ejemplo el coñac caliente ayudaba a calentar el organismo, la sensación de bienestar que proporcionan es transitoria y no cura la enfermedad. A esto se suma que la ingesta de alcohol puede interferir con la medicación.

Paralelamente, debemos **cuidar nuestras horas de descanso** y dormir una media de 8 horas diarias para que nuestro organismo se recupere y recargue la energía necesaria para afrontar el día siguiente. Por el contrario, la **ansiedad y el estrés** debilitan nuestro sistema inmunológico, por lo que debemos reducir sus niveles y llevar, en la medida de lo posible, una vida más relajada.

Por último, la **vacuna antigripal** está recomendada para las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones en caso de padecer la gripe -como personas mayores de 65 años, embarazadas, enfermos crónicos o niños mayores de 6 años -, y para las personas en contacto con estos colectivos de alto riesgo – profesionales sanitarios y asistenciales, familiares o personas que conviven en el hogar de estos grupos, profesores o cuidadores de ancianos - ya que pueden transmitírsela.

La vacunación debe efectuarse los meses previos a los mayores picos de incidencia, de octubre a noviembre, y repetirse anualmente. Los anticuerpos producidos en respuesta a la vacunación antigripal van disminuyendo con el tiempo y no garantizan la protección al año siguiente. Además, el proceso evolutivo la gripe sufre variaciones frecuentes, por lo que esta enfermedad no produce inmunidad de por vida y suele repetirse cada año con modificaciones del virus.

“Nos lavaremos las manos con frecuencia, nos taparemos la boca al estornudar, no compartiremos objetos contaminados y ventilaremos habitaciones y estancias”.

“La dieta, el descanso y el ejercicio regular son fundamentales para mantener nuestro sistema inmunitario en condiciones óptimas”.





2. TRATAMIENTOS FRENTE A LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO Y LA GRIPE

Actualmente no existe un tratamiento efectivo que cure o prevenga el resfriado. Sin embargo, sí podemos recurrir a diversos tratamientos para paliar y reducir sus molestos síntomas, con la finalidad de sentirnos mejor mientras el organismo combate los virus.

En primer paso es promover el **reposo en casa, la ingestión de líquidos abundantes y una dieta equilibrada**. Además, existen diversos fármacos que podemos emplear para aliviar el malestar general y la febrícula. Así, podemos recurrir a los **analgésicos o antiinflamatorios** (el paracetamol, metamizol o el ibuprofeno) para aliviar los dolores de cabeza o del cuerpo asociados. Existen medicamentos específicos para la gripe y el resfriado que asocian **antihistamínicos** para reducir la inflamación de la mucosa nasal aliviando el goteo y la congestión. Estos deben consumirse siempre bajo la recomendación y supervisión del profesional sanitario, ya sea del médico o del farmacéutico.

Un signo leve pero muy incómodo de estas patologías es la congestión nasal. Para aliviarla, se recomienda realizar **lavados nasales** con suero fisiológico, agua con sal o agua marina, que ayuden a arrastrar las secreciones y a humidificar las mucosas. Adicionalmente, y para tratar de forma rápida su sintomatología, podemos emplear **descongestivos via nasal u oral**, ya sea en formato de comprimidos o jarabes, pero siempre con la recomendación del médico o farmacéutico y tomándolos durante pocos días.

Otra de las reacciones inoportunas que aparece en los resfriados y gripes es la **tos**. Se trata de un mecanismo de defensa natural del cuerpo que permite expulsar tanto los microorganismos que entran por las vías respiratorias, como el moco segregado por los bronquios pero también puede ser un mecanismo de defensa ante la irritación de las vías respiratorias superiores. En primer lugar, deberemos identificar el tipo de tos que nos afecta para elegir el mejor tratamiento para aliviarla. Las dos clases principales son:

- **La tos seca o improductiva**. Es irritativa y sin segregación de flema, produciéndose cuando se irritan las

vías respiratorias. El tratamiento para este tipo de tos debe tener como fin calmarla y limitarla. El más indicado es un tratamiento antitusivo (jarabes o comprimidos).

- **Tos blanda o productiva**. Puede presentarse en la evolución del resfriado. En este caso, lo importante no es eliminar la tos sino recurrir a tratamientos que fomenten la expulsión de las secreciones o flemas, para liberar las vías respiratorias. Los expectorantes cumplen esta finalidad, ya que ayudan a diluir la mucosidad para que pueda expulsarse con más facilidad al toser. No obstante, en estas situaciones se debe consultar al médico.

Igualmente, la **irritación de garganta** que se genera en estos procesos se puede tratar con pastillas para deshacer en la boca, caramelos o aerosoles. Para reducir el dolor de garganta, también podemos recurrir a un analgésico.

Por último, es importante recordar que los **antibióticos no están recomendados en estos casos**, ya que dado que la gripe y el catarro están provocados por virus, y no por bacterias, no son efectivos para curarlos. Además, utilizarlos sin indicación médica y de manera incorrecta o frecuente puede hacer que las bacterias se hagan resistentes a ellos. Esto implica que, cuando realmente los necesitemos para tratar alguna enfermedad, podrían no tener ningún efecto. Por ello, los antibióticos sólo están indicados para el abordaje de las complicaciones (sinusitis, bronquitis, otitis, neumonías, etc.) que son causadas por bacterias, y siempre bajo supervisión y prescripción médicas.

“El farmacéutico podrá asesorarnos acerca de los distintos tratamientos disponibles para aliviar los síntomas del resfriado: analgésicos, descongestivos, antitusivos...”

“Nunca debemos utilizar antibióticos por decisión propia, y menos en procesos catarrales o gripes, para los que no son efectivos”.

3. TRATAMIENTOS PARA NIÑOS

Los objetivos primordiales del abordaje de estas patologías en los niños son aliviar sus síntomas y prevenir la aparición de complicaciones, al mismo tiempo que se evitan productos muy agresivos o con un mayor riesgo de efectos secundarios, puesto que su sistema inmunológico es más débil.

Por esta razón, en el caso de los niños, las principales indicaciones son, nuevamente, el descanso, el permanecer en casa y no acudir a la escuela para evitar contagiar a sus compañeros, un ambiente adecuado, la ingesta de líquidos y una correcta alimentación con la finalidad de favorecer una pronta recuperación.

En caso de congestión, hay que recordar que los descongestivos nasales no son recomendables para niños pequeños. En su lugar, se recomienda la utilización de higiene nasal mediante lavados nasales con suero

fisiológico, humidificadores ambientales o balsamos infantiles para facilitarles la respiración por la noche.

Por último, los analgésicos pediátricos ayudan a aliviar los dolores de cabeza, musculares y de garganta, y también son útiles para tratar la fiebre. Pero hay que asegurarse de que el niño toma la dosis correcta de acuerdo con su edad y peso. Es muy importante saber que los casos más habituales de intoxicación en niños menores de 5 años es la ingesta no controlada de analgésicos (principalmente de paracetamol) y anticatarrales (en muchas ocasiones, combinaciones de varios productos activos) que contienen también analgésicos,

El uso de antibióticos, al igual que en el caso de los adultos, debe restringirse únicamente a las infecciones bacterianas secundarias y utilizarse cuando así lo prescriba el médico. Los antibióticos no son necesarios ni tampoco eficaces cuando la enfermedad está causada por un virus como es el caso del resfriado o la gripe.





4. EN RESUMEN: DIEZ CONSEJOS PARA PREVENIR Y ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

No existe ningún tratamiento para curar el resfriado y la enfermedad desaparece espontáneamente pasados unos días; hasta entonces, se debe afrontar con paciencia. No obstante, se pueden seguir una serie de consejos para aliviar los síntomas y sobrellevar mejor la convalecencia.

1. Descansa lo máximo posible. Es importante que duermas las horas necesarias y descanses para permitir que tu organismo recupere fuerzas, especialmente si tienes fiebre. En este último caso, procura que la habitación esté ventilada y el ambiente no sea muy seco, y utiliza ropa ligera. La sudoración es el mecanismo fisiológico del organismo para combatir el aumento de la temperatura corporal y si nos tapamos demasiado, puede originar un efecto rebote.

2. Cuidado con el frío y la humedad. Para evitar resfriarte, y dado que los virus responsables del catarro prefieren las bajas temperaturas y la humedad, evita estos ambientes. Así mismo, debes evitar los cambios bruscos de temperatura, así como las bebidas excesivamente frías, con hielos o muy calientes. En verano, ten precaución con el aire acondicionado y lleva siempre contigo una chaqueta o pañuelo para protegerte cuando la temperatura sea muy fría.

3. Lávate las manos con frecuencia. Debes lavarte las manos habitualmente con agua y jabón durante al menos 15 segundos, poniendo especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas. Además, debes utilizar productos antibacterianos para limpiar las superficies de contacto de la casa (como encimeras, mesas, etc.).

4. Vitaminas y minerales en tu dieta. Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales que ayudan a tu cuerpo a desarrollar sus propias defensas. Potenciarlas en tu alimentación cuando estés enfermo facilitará la recuperación.

5. Bebe gran cantidad de líquidos. Estos ayudan a eliminar la mucosidad, previenen la deshidratación y alivian el dolor de garganta. Puedes recurrir a agua, zumos y sopas no demasiado calientes. Por el contrario, evita las bebidas alcohólicas. Por último, reduce aquellas bebidas con sustancias estimulantes o con cafeína, ya que fomentan la deshidratación y repercuten en nuestro sistema inmunológico.

6. Deja de fumar y evita los ambientes con humo. El tabaco irrita todavía más la garganta y mucosas.

7. Realiza aspiraciones nasales de agua con sal o vahos de eucalipto. En casos en los que sufras también congestión nasal, puedes limpiarte la nariz con agua con sal o suero fisiológico para facilitar la salida de la mucosidad, o realizar vahos, que cuentan con acción expectorante y te ayudan a eliminar las flemas. En el caso de niños pequeños, se recomienda el lavado nasal con suero fisiológico o agua marina 15 minutos antes de las comidas y antes de ir a dormir, para que descansen correctamente.

8. Haz gárgaras con agua caliente con limón y miel. Su acción emulgente te permitirá calmar el dolor de garganta. A pesar de la creencia popular, es preferible emplear agua frente a la leche con miel, ya que los lácteos pueden aumentar la mucosidad.

9. Consulta al profesional sanitario y evita la automedicación. Es indispensable contar con el asesoramiento del farmacéutico o un médico si quieres recurrir a antigripales, descongestivos o analgésicos que alivien los síntomas de estas afecciones. Ellos te ayudarán a utilizar el mejor medicamento para reducir las molestias de estas patologías.

10. Cuidado con los antibióticos. Es importante no tomar antibióticos por cuenta propia por dos razones: además de que no son efectivos contra el catarro, ya que éste está causado por virus y no por bacterias, el hecho de utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede hacer que tu organismo se haga resistente a ellos. Esto implica que cuando realmente los necesites para tratar alguna enfermedad, podrían no hacerte efecto.

Si en el transcurso de dos semanas no has notado una mejoría, es conveniente que acudas al médico de cabecera, para descartar posibles complicaciones.



Aprende a hacer frente a los síntomas del resfriado y la gripe en este vídeo de CinfaSalud.

PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL RESFRIADO Y LA GRIPE

1. INCIDENCIA DE LA GRIPE Y EL RESFRIADO ENTRE LOS ESPAÑOLES
2. LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN MÁS EXTENDIDAS
3. LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES E INVALIDANTES
4. DIFERENCIAS ENTRE RESFRIADO Y GRIPE
5. LOS MEDICAMENTOS MÁS UTILIZADOS FRENTE AL RESFRIADO Y LA GRIPE
6. EL RIESGO DE LA AUTOMEDICACIÓN
7. REMEDIOS CASEROS: ¿REALIDAD O MITO?
8. LOS PROFESIONALES SANITARIOS COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA EN TORNO AL RESFRIADO Y LA GRIPE

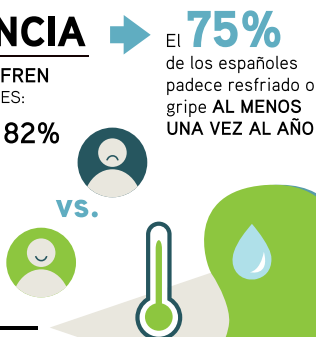
FRECUENCIA

LOS QUE MÁS SUFREN ESTAS ENFERMEDADES:

- Castellano-leoneses **82%**
- Aragoneses **80,2%**
- Baleares **79,9%**

LOS QUE MENOS LAS PADECEN:

- Canarias **63,8%**



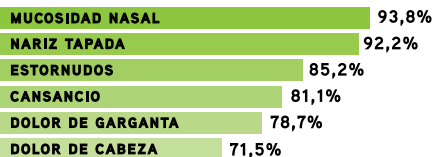
INVIERNO **40'6%**

ÉPOCA DE MÁS INCIDENCIA

CAMBIO ESTACIONALES **26,8%**



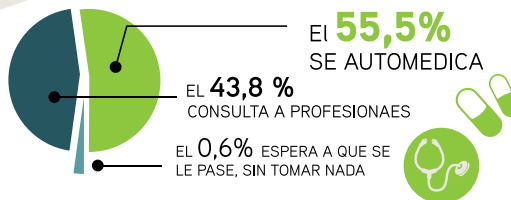
SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



REDUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EL **48,6%** DE LOS ESPAÑOLES SE VE OBLIGADO A REDUCIR SU RITMO DE VIDA

TRATAMIENTOS



DIFERENCIAS ENTRE RESFRIADO Y GRIPE

9 DE CADA 10 ESPAÑOLES ASEGURA RECONOCER Y DIFERENCIAR AMBAS PATOLOGÍAS

UN **8%** AÚN LAS CONFUNDE

Según el III Estudio CinfaSalud, con el aval de Semergen

MUESTRA REPRESENTATIVA A NIVEL NACIONAL:



3.000 mujeres y hombres españoles entre 18 y 64 años

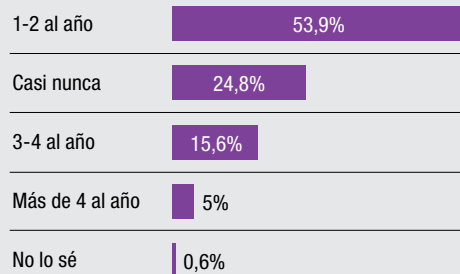
1. INCIDENCIA DE LA GRIPE Y EL RESFRIADO ENTRE LOS ESPAÑOLES

El resfriado común y la gripe son dos de las enfermedades infecciosas más presentes en los hogares españoles. De este modo, **casi el 75% de la población afirma padecerlas al menos una vez al año**, y son más frecuentes en las mujeres que en los hombres, así como entre los más jóvenes.

Así lo muestra el **“III Estudio CinfaSalud” sobre “Percepción y hábitos de la población española en torno al resfriado y la gripe”**, elaborado por Cinfa y que cuenta con el aval de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Esta investigación se ha basado en un cuestionario online sobre una muestra representativa de más de 3.000 mujeres y hombres de nuestro país, de entre 18 y 64 años.

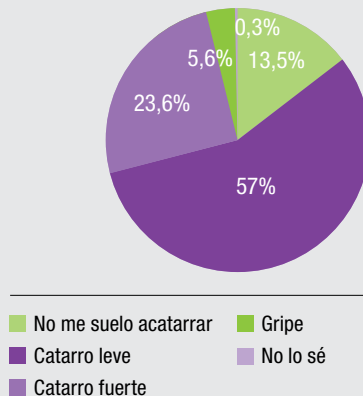
Los españoles que más suelen sufrir estas afecciones son los castellano-leoneses (82%), los aragoneses (80,2%) y los baleares (80,1%), mientras que los canarios las padecen en menor medida (63,8%).

¿Con qué frecuencia sueles padecer catarros, resfriados o gripe?



La intensidad de los resfriados no siempre es la misma. Aunque la mayor parte de la población suele padecer catarros leves (57%), un 23,6% asegura tener catarros fuertes y hasta un 5,6% dice contraer la gripe.

¿Qué tipo de resfriado sueles contraer?



El invierno y los cambios de estación son las épocas en las que la población más suele resfriarse (40,6% y 26,8%, respectivamente). No obstante, aunque estas afecciones son más típicas en estos periodos, pueden sorprendernos en cualquier momento del año. De hecho, hasta un 14,5% de los españoles reconoce que se resfría en cualquier época.

¿Y en qué época, principalmente, sueles resfriarte?



La principal causa por la que los encuestados afirman contraer un resfriado es por los cambios bruscos de temperatura (57,5%). Cuando sufrimos una variación brusca de la temperatura, nuestro organismo necesita realizar un trabajo adicional para recuperar la temperatura corporal normal, por lo que en ese instante pueden bajar las defensas y, si estamos en contacto con alguno de estos virus, tenemos mayor posibilidad de contagiarnos.

De hecho, la segunda causa por la que más se contraen estas enfermedades son los contagios, ya sea a través del entorno familiar o laboral (un 32,9% y 20,7%, respectivamente). Y es que estos virus se transmiten de forma rápida mediante el aire o el contacto con objetos contaminados, con lo que su transmisión es frecuente en lugares cerrados como el entorno de trabajo, los colegios y las guarderías, así como en los hogares.

Además, hasta un 23,1% de los españoles cree que contrae estas patologías por encontrarse bajos de defensas. La disminución de éstas por causas diversas, como una alimentación o descanso inadecuados, otras enfermedades, etc., hace que el organismo responda peor a la hora de enfrentarse con estos virus y, por ello, hay más posibilidades de padecer gripes y resfriados en estas circunstancias.

¿Por qué crees que sueles sufrir catarro o gripe?

Por los cambios bruscos de temperatura

57,5%

Por contagio en mi entorno familiar

32,9%

Porque estoy bajo de defensas

23,1%

Por contagio en mi entorno laboral

20,7%

Por el frío

15,9%

Por mi mala salud

3,3%

Otros motivos

2,6%

2. LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN MÁS EXTENDIDAS

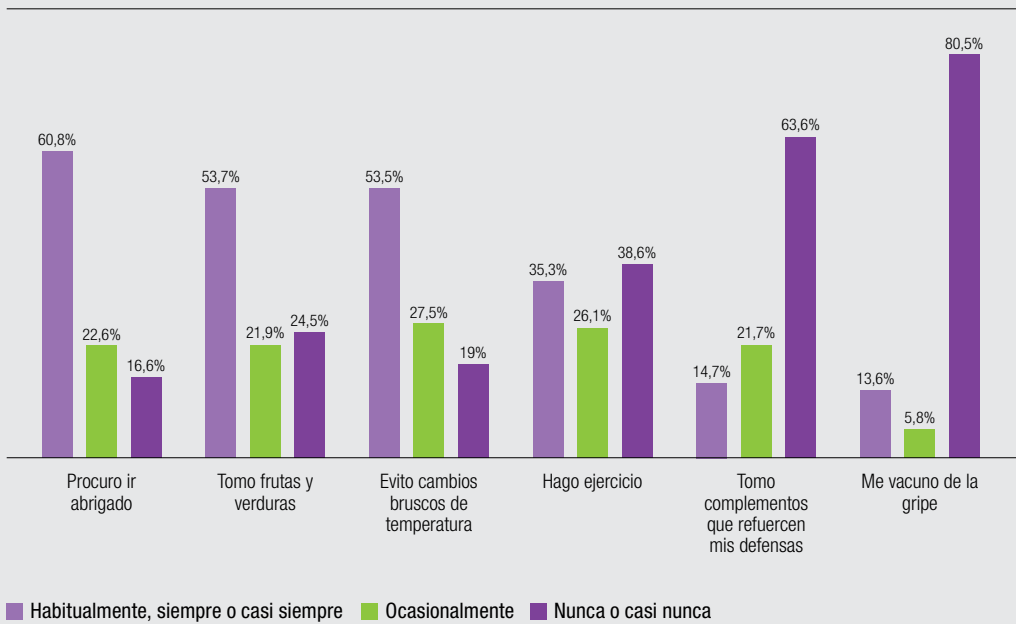
La prevención es clave para evitar el contagio con estos virus. Mantener una correcta higiene, una dieta saludable y equilibrada, evitar lugares cerrados que puedan estar contaminados por estos agentes víricos o protegernos frente al frío, son medidas fundamentales que ayudan a reducir las posibilidades de contagio y permiten que nuestro estado de salud sea óptimo.

En este sentido, puede afirmarse que existe cada vez más información y concienciación al respecto entre los

españoles, que adoptan gran parte de estas pautas para evitar resfriarse o padecer algún proceso gripal. Así, el 60,8% procura combatir el frío habitualmente como primera medida de prevención y el 53,7% aumenta la ingesta de frutas y verduras para mejorar sus defensas, incrementando, por ejemplo el consumo de frutas como los cítricos, con alto contenido en vitamina C.

Al mismo tiempo, el 53,5% de los españoles confirma que evita los cambios bruscos de temperatura y el 35,3% que realiza ejercicio, para mantener su organismo activo y en mejor disposición de hacer frente a posibles contagios.

¿Tomas algún tipo de precaución para evitar resfriarte?



3. LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES E INVALIDANTES

No obstante, no siempre se consigue cerrar la puerta a estos virus y cada año nos enfrentamos a ellos y a las diversas molestias que conllevan. En este sentido, los síntomas más frecuentes que afirman padecer los españoles cuando contraen resfriados o gripes son: mucosidad nasal (93,8%), nariz tapada (92,2%), estornudos (85,2%), cansancio (81,1%) y dolor de garganta (78,7%) y de cabeza (71,5%).

Sin embargo, aunque estos signos sean los más habituales, no siempre son los más molestos o incómodos. De hecho,

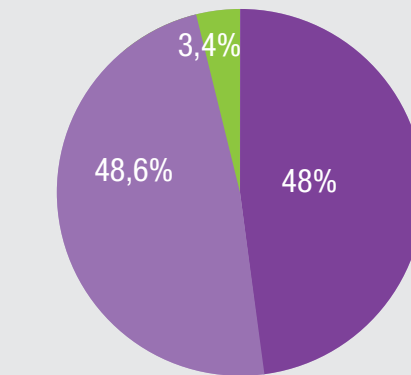
los españoles confirman que los síntomas que más les invalidan en su día a día son, principalmente, las náuseas y los vómitos, la nariz tapada y la sinusitis.

Si bien es cierto que la mayoría de estas molestias propias de este tipo de enfermedades no son graves, en muchos casos, perturban la vida diaria de quienes las padecen, llegando a repercutir en su actividad laboral y social. Así lo confirma la mitad de los españoles encuestados (48,6%), que reconoce que los síntomas del resfriado o la gripe les impiden continuar con su ritmo cotidiano, aunque siguen acudiendo a su puesto de trabajo. Aún así, un 3,4% afirma que se siente tan mal que ni siquiera puede trabajar.

Pensando en el último catarro o gripe, ¿qué síntomas tuviste?



¿Cómo suelen afectar a tus actividades diarias?



- Nunca o casi nunca me siento tan mal como para parar mi ritmo habitual
- Me siento tan mal que baja mi ritmo habitual, limito mis actividades, pero suelo acudir a trabajar
- Me siento tan mal que bajo mi ritmo habitual y ni siquiera acudo a trabajar

4. DIFERENCIAS ENTRE RESFRIADO Y GRIPE

Conocer la sintomatología de ambas enfermedades es clave a la hora de diferenciarlas. Y es que, si bien en ocasiones gripe y resfriado pueden llegar a confundirse, se trata de dos patologías diferenciadas, y el modo de abordarlas puede ser distinto.

De acuerdo a los datos del “III Estudio CinfaSalud”, casi la totalidad de los españoles (92,2%) cree saber distinguir correctamente entre ambas afecciones, en base a la presencia a no de fiebre alta (69,9%), dolores musculares (38,9%), cansancio (31,4%) y escalofríos (17,6%), todas ellas características distintivas de los procesos gripales.

¿Qué síntomas crees que diferencian una gripe de un resfriado?

Fiebre alta

69,9%

Dolores musculares

38,9%

Cansancio, malestar

31,4%

Escalofríos

17,6%

No sé qué diferencias hay

7,8%

Dolor de cabeza

5%

Congestión nasal

3,7%

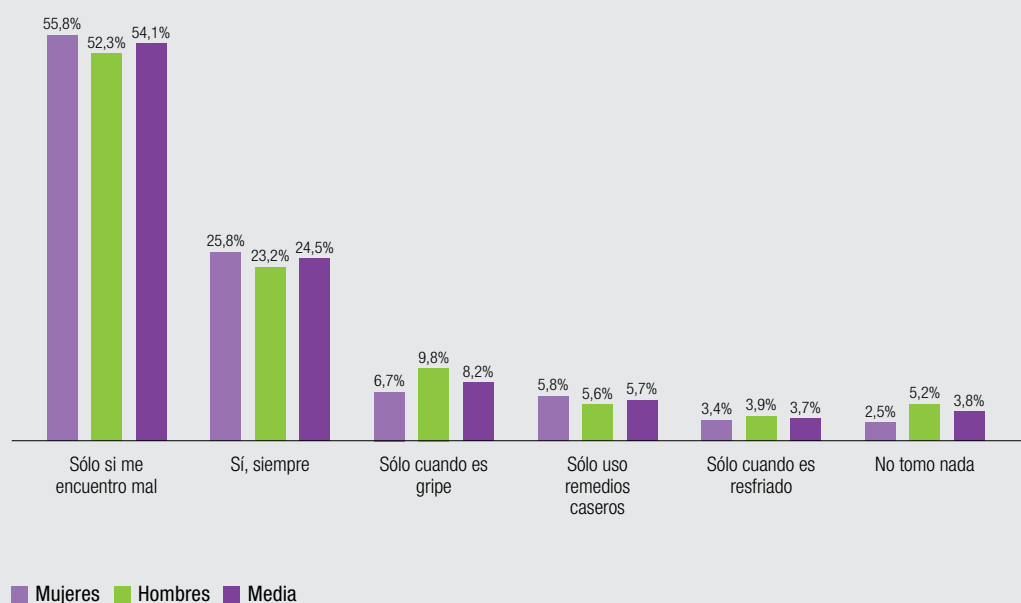
5. LOS MEDICAMENTOS MÁS UTILIZADOS FRENTE AL RESFRIADO Y LA GRIPE

Si bien la gripe y el resfriado son procesos víricos que hay que superar y no pueden “curarse” a base de fármacos, sí existen medicamentos que ayudan a paliar o a aliviar sus síntomas.

Según revela el estudio, a la hora de tratar estas enfermedades, más de la mitad de los encuestados sólo toma algún tipo de medicamento cuando se encuentra mal (54,1%), si bien uno de cada cuatro (24,5%) los toma por sistema siempre que se contagia.

Para que sean efectivos, lo recomendable es consultar al profesional sanitario en el momento en que comencemos a notar los primeros síntomas. De esta forma, el tratamiento pautado comenzará a trabajar desde el inicio de la enfermedad, evitando que la afección se haga más fuerte.

En caso de resfriado/gripe, ¿tomas algún medicamento?



Los medicamentos más empleados en el caso de la gripe son el ibuprofeno (45,4%) y los antigripales (43,4%), mientras que en el caso de los resfriados, la mayoría de los españoles recurre al paracetamol (52,9%) y un 32,5% opta por el ibuprofeno. Así mismo, y aunque en el caso de los resfriados no es una práctica habitual, sí se ha detectado

que el 40,2% de los españoles recurre a los antibióticos a la hora de tratar la gripe, un uso incorrecto, dado que esta patología es de origen vírico y por lo tanto este tipo de medicamentos no son efectivos para abordarla.

¿A qué tipo de medicamento recurre con mayor frecuencia?

GRIPE

Ibuprofeno

45,4%

Fármacos antigripales

43,4%

Jarabes para la tos

41,4%

Antibióticos

40,2%

Paracetamol

34%

Sprays nasales

20,1%

Medicamentos para chupar

14,2%

Ácido acetilsalicílico

13,8%

RESFRIADO

Paracetamol

52,9%

Ibuprofeno

32,5%

Medicamentos para chupar

26%

Jarabes para la tos

20,9%

Ácido acetilsalicílico

19,7%

²⁹ Fármacos antigripales

17,2%

Sprays nasales

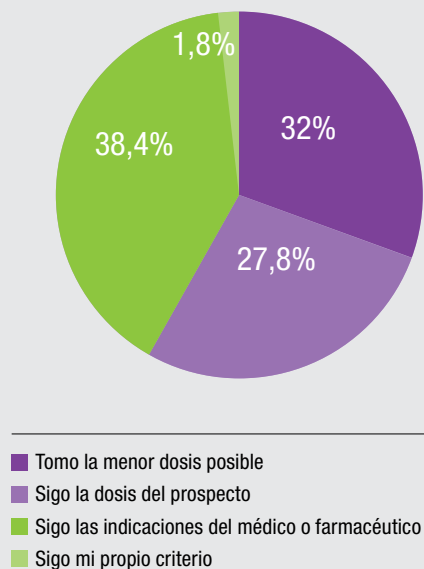
15,6%

Antibióticos

2,5%

Tan importante como la correcta elección del fármaco es saber cómo deben tomarse y qué pautas seguir. En concreto, a nivel nacional, 7 de cada 10 enfermos siguen las pautas para utilizar correctamente los fármacos, ya sea a través de la indicación dada por el médico o farmacéutico (38,4%) o mediante las indicaciones del prospecto (27,8%). No obstante, todavía un 1,8% toma los fármacos de acuerdo a su propio criterio, y un 32% utiliza la menor dosis posible por sistema, creyendo erróneamente que esto es mejor, cuando una dosis insuficiente puede volver inefectivo el tratamiento.

Si tomas medicamentos para el resfriado o gripe, ¿cómo lo haces?



6. EL RIESGO DE LA AUTOMEDICACIÓN

El hecho de que el resfriado y la gripe sean enfermedades comunes y conocidas por los españoles, y que en la mayoría de los casos transcurran de manera leve, provoca que muchos de los encuestados recurran a los distintos tratamientos farmacológicos sin la adecuada consulta o el asesoramiento de un profesional sanitario.

De este modo, y si bien un 43,9% de los españoles consulta a su médico o farmacéutico acerca del fármaco más adecuado, más de la mitad (55,5%) tiende a automedicarse. Así, el 35,8% toma siempre el mismo medicamento, que cree que le funciona por otras ocasiones; el 18,1% recurre directamente algún medicamento que tenga en casa y el 1,6% compra los fármacos que anuncian en televisión, sin consultar al profesional sanitario.

La automedicación es todavía más grave cuando se lleva a cabo con antibióticos, fármacos que solamente están indicados para el abordaje de alguna posible complicación bacteriana que pudiese llegar a aparecer, como sinusitis, bronquitis, otitis, neumonías, etc., y que siempre deben tomarse bajo la supervisión y prescripción médica. Además, el hecho de utilizarlos de manera incorrecta y frecuente hace que nuestro organismo se haga resistente a ellos y puedan no tener efectividad cuando realmente los necesitamos.

Según el estudio, todavía queda mucho camino de concienciación que recorrer en este sentido, ya que **1 de cada 5 españoles (18,5%) confiesa automedicarse con antibióticos para tratar el resfriado y la gripe.**

Si tomas algún medicamento en caso de resfriado/gripe, ¿cuál tomas?

Tomo directamente el fármaco que sé que me funciona en estos casos; siempre el mismo

35,8%

Tomo el que me dice el médico

28,5%

Tomo directamente algún medicamento que tenga en casa de otras ocasiones

18,1%

Tomo el que me dice mi farmacéutico

15,4%

Compro directamente los fármacos que anuncian en la TV en épocas de catarros

1,6%

No consulto a nadie ni tomo nada. Espero a que se me pase solo

0,6%

7. REMEDIOS CASEROS: ¿REALIDAD O MITO?

Los remedios caseros son para muchos españoles una opción para paliar los síntomas del resfriado o la gripe. En este sentido, son considerados por un 5,7% como una alternativa para su abordaje, siendo más utilizados por las personas mayores, sobre todo aquellas a partir de 55 años.

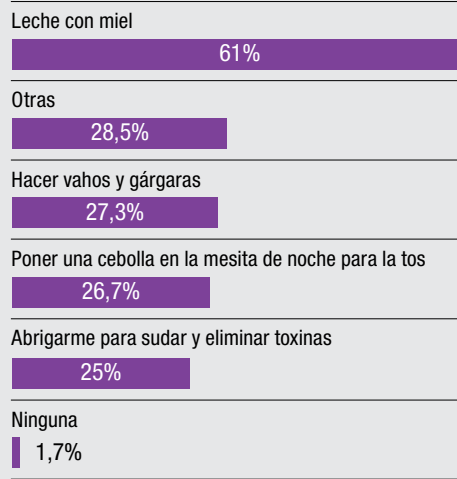
El remedio más empleado en nuestro país es el consumo de leche con miel, recurso utilizado por el 61% de los encuestados que utilizan estos remedios. En este aspecto, cabe destacar que, si bien la miel tiene un efecto calmante del dolor de garganta y su toma con un líquido caliente puede resultar beneficiosa, es más recomendable ingerirla con agua caliente y limón, en lugar de con leche, ya que los lácteos pueden incrementar la mucosidad.

Hacer vahos y gárgaras, una solución utilizada en el 27,3% de los casos, también puede ayudar a mejorar las molestias provocadas por la congestión y la irritación de garganta.

Sin embargo, otras antiguas creencias no tienen fundamento científico, si bien mucha gente continúa aplicándolas. Así por el ejemplo, no está demostrado que el hábito de poner una cebolla en la mesita de noche mejore la tos, y no obstante, el 26,7% de los españoles que recurre a algún tratamiento casero emplea este remedio, especialmente las personas mayores de 45 años.

Tampoco es cierto que abrigarse para sudar y eliminar toxinas sea beneficioso durante los procesos catarrales y gripales, si bien un 25% de los encuestados acerca de este punto lo sigue creyendo así. Los virus no “se sudan”. Por el contrario, durante la convalecencia, es recomendable que el enfermo se encuentre en un ambiente fresco y ventilado, para que el cuerpo pueda regular correctamente su temperatura y la recuperación se desarrolle favorablemente.

Si sólo usas remedios caseros, ¿qué tipo de remedios sueles usar?



8. LOS PROFESIONALES SANITARIOS COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

El farmacéutico podrá asesorarnos sobre el mejor tratamiento a seguir para aliviar los síntomas del resfriado o la gripe, o nos derivará al médico si los síntomas persisten, empeoran o existe una enfermedad de base.

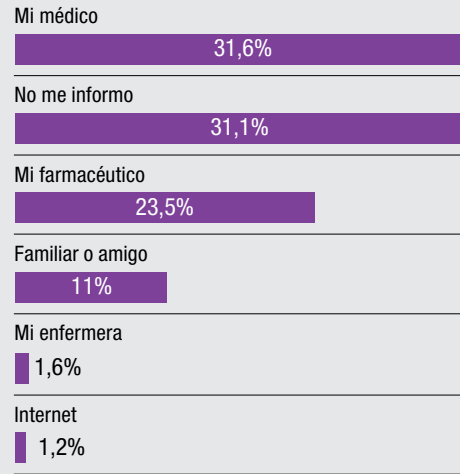
Según los datos del estudio, cuando se perciben los primeros síntomas de resfriado o gripe, hasta 6 de 10 encuestados consultan a un profesional sanitario: el 31,6% recurre a su médico, el 23,5% a su farmacéutico y el 1,6% a su enfermera. No obstante, por lo general, la mayoría acude al médico sólo si los síntomas son muy molestos y tiene fiebre (el 37%) o si tras un par de días, se sigue encontrando mal (20,1%). Además, a medida que aumenta la edad, el médico se refuerza como el profesional sanitario al que más se recurre al presentar síntomas de resfriado o gripe y es considerado como el referente más importante y de confianza.

Por otra parte, el 11% de los españoles suele consultar sus dudas sobre estas enfermedades y posibles tratamientos a los familiares o a su entorno cercano, otras de las vías más empleadas, sobre todo entre los más jóvenes.

Sin embargo, esta costumbre no es la más recomendable puesto que estas fuentes únicamente se basan en la experiencia personal y no están capacitadas para diagnosticar ni para pautar el tratamiento adecuado. En primer término, se debe consultar al farmacéutico y, sólo si los síntomas son graves o persistentes, o si se es parte de un grupo de riesgo con otras patologías que puedan derivar en complicaciones, acudir al médico.

Finalmente, y al contrario de lo que ocurre con otras patologías, es destacable el hecho de que Internet no sea una fuente muy consultada para informarse sobre el catarro o la gripe. Tan sólo un 1,2% de los españoles recurre a las consultas online en estos casos. Esto puede deberse, en parte, a que tanto la gripe como el resfriado sean patologías con las que los españoles ya están familiarizados, dato que explicaría también que uno de cada tres españoles (31,1%) no se informe de ninguna forma acerca de estas enfermedades.

Cuando percibes los primeros síntomas de resfriado o gripe, ¿a quién consultas?



CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFASALUD: TU ESPACIO DE SALUD 2.0.
2. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES
3. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES.



1. CINFASALUD: TU ESPACIO DE SALUD 2.0

Los ciudadanos son cada día más conscientes de la importancia de cuidar su salud de manera integral: no sólo tratando la enfermedad, sino también actuando desde la prevención. Por este motivo, demandan una mayor capacidad de decisión sobre su salud e información y soluciones que les permitan cuidarse.

Así, actualmente, la mitad de los internautas españoles (48,3%), recurre a Internet como fuente de información para temas referentes a su salud, con el fin de consultar información sobre enfermedades y bienestar, tal y como muestra el informe 'Los ciudadanos ante la e-Sanidad', elaborado por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI).

Cinfa quiere responder a esta necesidad informativa de la población, poniendo a su disposición un espacio 2.0 en el que los expertos médicos del laboratorio comparten el conocimiento adquirido a lo largo de más de 45 años en las distintas áreas de salud.

Es así como surge el proyecto CinfaSalud, con una web y perfiles sociales en Twitter, Facebook y Youtube en el que los doctores Manuel Escolar y Aurora Garre y el farmacéutico Eduardo González Zorzano, todos ellos expertos del Departamento Médico de Cinfa, explican con el máximo rigor científico y en un lenguaje sencillo y divulgativo diversos

problemas de salud, y ofrecen consejos para prevenirlos o tratarlos*.

El resfriado, las alergias, el cuidado de la espalda, la fotoprotección, las picaduras, la cistitis, los piojos, las varices, etc. son tan sólo una pequeña muestra de los temas tratados en este espacio, que también ofrece estudios en la población española, fichas de consejos descargables y contenidos audiovisuales.

La página web, constantemente actualizada, permite también a los usuarios aclarar directamente sus dudas acerca de problemas de salud cotidianos mediante encuentros digitales con los expertos del laboratorio.

“El 48% de los españoles busca en Internet información para cuidar su salud”.

www.cinfasalud.com

TW: @CinfaSalud

FB: CinfaSalud

YT: CinfaSalud

* Esta información en ningún momento sustituye la consulta y el diagnóstico de profesionales sanitarios.

2. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES

Con una media de seis medicamentos de media por hogar, Cinfa es el laboratorio español más presente en los hogares de nuestro país. Con 46 años de experiencia y actividad en 50 países de todo el mundo, Cinfa posee uno de los vademécums más completos del mercado: más de 1.200 presentaciones repartidas en cinco líneas de productos:

- Medicamentos de prescripción de distintas áreas terapéuticas.
- Medicamentos sin receta y parafarmacia, con marcas como Respibién, Cinfatós, o Pharmagrip.
- Soluciones de movilidad y ortopedia, bajo su marca Farmalastic.

- Tratamientos de dermofarmacia Be+ para el cuidado de todo tipo de pieles.

- Soluciones de nutrición de su marca N° Nature System.

El laboratorio cuenta con dos plantas en Navarra de un total de 50.000 metros cuadrados, dotadas de los últimos avances tecnológicos, en las que gestiona todo el proceso de elaboración de sus medicamentos y productos: desde el desarrollo del fármaco y su producción, hasta su comercialización. Cinfa fabrica más de 90 millones de envases de medicamentos anuales, siempre bajo las más estrictas garantías de calidad.

De 100% capital español, la compañía está integrada por un millar de profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad y accesibles que aporten salud y bienestar.



3. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES:

- **Asociación Española de Pediatría (AEPED).** Documento gripe. <http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/gripe.pdf>
- **Asociación Española de Pediatría (AEPED).** Intoxicaciones medicamentosas. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Urgencias Pediátricas SEUP-AEP. <https://www.aeped.es>
- **David B. Agus.** El Fin de la Enfermedad. Ariel (2012).
- **Gerald L. Mandell, John Eugene Bennett, Raphael Dolin.** Enfermedades infecciosas. El Sevier (2012).
- **Farmacia Comunitaria.** El farmacéutico ante las afecciones comunes de las vías respiratorias superiores. Dra. Adela Emilia Gómez Ayala. Vol. 24, nº 6. El Sevier (2010).
- **FDA.** Las alergias y la fiebre del heno (alergia al polen). <http://www.fda.gov/downloads/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/ucm121887.pdf>
- **Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF).** PORTALFARMA – Comunicaciones Profesionales. Informe gripe. (Última modificación: 2011). <http://www.portalfarma.com/profesionales/comunicacionesprofesionales/informestecnicos/Paginas/informegripe.aspx>
- **Colegio de Farmacéuticos de Barcelona.** Resfriados con complicaciones. Mercè Barau. Farmacèutica. <http://www.farmaceuticonline.com/es/familia/538-resfriados-con-complicaciones?showall=1>
- **Grupo de Estudio de la Gripe (GEG).** Documento de consenso (2012).
- **Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.** Enfermedades Transmisibles. Gripe. <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/gripe/gripe.htm>
- **Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI).** 'Los ciudadanos ante la e-Sanidad'. http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/default/files/informe_ciudadanos_esanidad.pdf
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Alerta y Respuesta Mundiales (GAR). http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/risk/es/
- **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).** Sección pacientes. Consejos para la prevención de infecciones respiratorias. https://pacientessemergen.es/index.php?seccion=enfFrecuentes&subSeccion=detalle&id=12&idTipo=a9froo0CvtnVfu61q7UQ5AsUwa_UuNO01Zm6WPnlmX0
- **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).** SEMERGEN DOC. Documentos clínicos SEMERGEN. Área Alergología. <http://www.semergen.es/semergen/sites/default/files/publicaciones/alergias.pdf>
- **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).** SEMERGEN DOC. Documentos clínicos SEMERGEN. Área ORL. http://www.semergen.es/semergen/sites/default/files/publicaciones/orl_completo.pdf
- **Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.**



PARA MÁS INFORMACIÓN:

Departamento de Comunicación de Cinfa

Gemma Artica / Saioa Aldaya

Tel: 948 007 110 / 948 007 163

E-mail: gartica@cinfa.com / saioa.aldaya@cinfa.com

www.cinfasalud.com

TW: @CinfaSalud

FB: CinfaSalud

YT: CinfaSalud

www.cinfa.com

EL RESFRIADO, LA ENFERMEDAD
LEVE MÁS EXTENDIDA EN EL MUNDO

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTOS PARA ALIVIA
LOS SÍNTOMAS DE RESFRIADOS Y GRIPES

PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LA POBLACIÓN
ESPAÑOLA EN TORNO AL RESFRIADO Y LA GRIPE

CINFA,
AL SERVICIO DE LA SALUD