

Resfriado: comunicación con el paciente y dispensación activa

MARÍA JOSÉ ALONSO

Farmacéutica Comunitaria.
Especialista en Farmacia Galénica e Industrial



Cuando un paciente sufre un resfriado, suele acudir a la farmacia para demandar algún producto para el síntoma que más le molesta (un analgésico para el malestar, un jarabe para la tos, un descongestivo nasal, etc.) o simplemente «algo para la gripe», aunque no tenga fiebre ni otros síntomas de gripe y se trate de un simple resfriado. Sea una u otra la demanda de producto o consulta, se harán las oportunas preguntas para asegurar que se trata de un resfriado y descartar complicaciones, situaciones o síntomas de alarma que podrían ser motivo de remisión al médico.

Se preguntará al paciente por los síntomas que padece a fin de indicarle un tratamiento individualizado, ya que no siempre todos los pacientes sufren todos los síntomas. Podemos encontrar pacientes al inicio del proceso con mucha rinorrea y congestión nasal pero sin molestias generales, pacientes que además refieren irritación en la garganta, o pacientes con todo el abanico principal

de síntomas, que incluyen desde el malestar general a la tos, pasando por la congestión nasal, el lagrimeo y la irritación de garganta.

Asimismo, se preguntará al paciente si sufre alguna enfermedad crónica y si toma algún tipo de medicación (crónica o no) para comprobar que el tratamiento que se va a aconsejar no interaccione con la medicación o que no se requieran precauciones especiales.

En todos los casos se recordarán las normas de prevención de contagio, se indicarán las oportunas medidas higienico-dietéticas y se indicarán, en caso necesario, medidas correctoras de malos hábitos (p. ej., el tabaquismo).

En la tabla siguiente se refieren algunos ejemplos de situaciones, propuesta de tratamiento y consejo complementario en adultos con síntomas de resfriado.

En los niños mayores de 2 años, las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia, se utilizará para la congestión nasal suero fisiológico o agua de mar; en los niños pue-

den usarse también parches balsámicos infantiles que se adhieren a la ropa o ropa de cama; las pomadas pectorales que contienen mentol, eucaliptol o alcanfor no deben utilizarse en niños menores de 3 años, mujeres embarazadas o madres en periodo de lactancia. Para la tos y las molestas faríngeas, en los niños se deben utilizar exclusivamente formulaciones pediátricas; en el embarazo hay que tener en cuenta la posible contraindicación de muchos medicamentos.

Consejos al paciente

Complementarios al tratamiento

- Humidificación del ambiente. Las inhalaciones de vapor reducen la congestión nasal y suavizan el paso del aire (producto de consejo: humidificador).
- Medidas de hidratación. Consumo de líquidos. Agua e infusiones balsámicas (producto de consejo: infusiones).
- Dieta a base de alimentos semilíquidos con alto contenido nutritivo (caldo, zumos, etc.).

Preguntas, demandas o síntomas observables

Tratamiento

Consejo complementario

Malestar general	Tratamiento	Consejo complementario
¿Tiene malestar general, cefalea leve-moderada o fiebre (<39 °C)?	<ul style="list-style-type: none"> Analgésico/antipirético: paracetamol, ibuprofeno, AAS (ácido acetilsalicílico) 	<ul style="list-style-type: none"> Termómetro. A veces se refiere sensación de fiebre sin precisar por no tener termómetro. Recordar la conveniencia de tener un termómetro para controlar la temperatura corporal
Congestión y molestias nasales		
<p>¿Tiene rinorrea (secreción de moco líquido abundante)?</p> <p>¿Tiene congestión nasal (nariz obturada)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Oral: antihistamínicos (ebastina, prometazina, clorfenamina, doxilamina, bromfeniramina, etc.), descongestivos simpaticomiméticos (efedrina, pseudoefedrina, fenilefrina) o combinación de ambos (p. ej., ebastina con seudefedrina). Hay que tener en cuenta las posibles interacciones y contraindicaciones Local: <ul style="list-style-type: none"> Lavados nasales con agua de mar o suero fisiológico Descongestivos no vasoconstrictores (fitoterapia, homeopatía). Vasoconstrictores en caso necesario, teniendo en cuenta las limitaciones, las precauciones y el posible efecto rebote 	<ul style="list-style-type: none"> Aromaterapia ambiental y/u oral Vahos balsámicos. Humidificadores. Infusiones descongestivas: eucalipto, menta, tomillo, abeto, etc. Caramelos balsámicos (de menta, eucalipto, yemas de abeto, etc.) de acción descongestiva (no combinar con homeopatía) Pañuelos desechables suaves. Existen algunas presentaciones con aceites esenciales de acción suavemente descongestiva
Molestias en la mucosa nasal: sequedad, escozor, costras, sangrado al sonar...	<ul style="list-style-type: none"> Pomada endonasal de acción emoliente, de acción protectora, cicatrizante y descongestiva 	<ul style="list-style-type: none"> Lavados nasales: suero fisiológico, agua de mar. Evitar los descongestivos vasoconstrictores que resecan la mucosa
Irritación alrededor de la nariz (aletas nasales, labio superior)	<ul style="list-style-type: none"> Crema hidratante, calmante y reparadora (a base de centella asiática, caléndula, manteca de karité, aceite de jojoba, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Pañuelos desechables suaves
Tos		
¿Tose porque siente solo cosquilleo o tiene necesidad de expulsar mucosidad? (si solo cosquilleo, se trata de tos seca irritativa)	<ul style="list-style-type: none"> Antitusivo (cloperastina, dextrometorfano, levodropropizina) Protectores de la mucosa, demulcentes (extractos vegetales ricos en polisacáridos) Jarabes o gránulos homeopáticos 	<ul style="list-style-type: none"> Humidificadores: humidificar el ambiente si es seco ayuda a hidratar la mucosa Infusiones de plantas antitusivas (tomillo, anís, hinojo, drosera, etc., endulzadas con miel) Caramelos suavizantes: provocan la producción de saliva que suaviza y calma la irritación y la tos Medidas higiénicas: toser sobre un pañuelo desechable, ventilar el ambiente, hidratación, etc. En fumadores proponer la deshabituación tabáquica

Preguntas, demanda o síntomas observables	Tratamiento	Consejo complementario
Tos (continuación)		
¿Siente mucosidad en las vías respiratorias? (Tos productiva)	<ul style="list-style-type: none"> Mucolíticos: disminuyen la viscosidad de la secreción mucosa (carbocisteína, ambroxol, bromhexina, acetilcisteína, etc.). Fitoterapia: jarabes de plantas medicinales de acción demulcente y fluidificante del moco (grindelia y plantas con mucilagos) Homeopatía: jarabes, comprimidos o gránulos homeopáticos 	<ul style="list-style-type: none"> Infusiones de plantas balsámicas: grindelia, llantén, hiedra, tomillo, anís verde, eucalipto, gordolobo, regaliz, etc. Pomadas pectorales Caramelos balsámicos (eucalipto y/o menta, anís, tomillo, regaliz, miel, etc.), que suavizan y calman la tos Medidas de hidratación: tomar abundantes líquidos, agua, caldos, infusiones, etc. En fumadores proponer la deshabituación tabáquica
¿Toser le supone un esfuerzo? ¿Le cuesta expulsar la mucosidad? (Tos improductiva asociada a mucosidad)	<ul style="list-style-type: none"> Expectorantes: estimulan el mecanismo de eliminación del espeso (guaifenesina) facilitando la expectoración Fitoterapia: jarabes de plantas medicinales de acción balsámica (yemas de pino, grindelia, anís, hinjo, tomillo, hiedra, etc.) Homeopatía: jarabes, comprimidos o gránulos homeopáticos 	<ul style="list-style-type: none"> Caramelos balsámicos (eucalipto y/o menta, anís, tomillo, regaliz, miel, etc.), que suavizan y calman la tos Pomadas pectorales Infusiones balsámicas y otras medidas de hidratación En fumadores proponer la deshabituación tabáquica
Irritación, dolor de garganta leve, disfonía. Fiebre	<ul style="list-style-type: none"> Antiinflamatorios, analgésicos: paracetamol, ibuprofeno, ácido acetilsalicílico 	<ul style="list-style-type: none"> Antisépticos bucofaríngeos Comprimidos, espráis, caramelos, que estimulan la salivación, disminuyen la sequedad de la garganta y alivian la irritación. Algunos contienen principios activos antisépticos (clorhexidina, hexetidina, etc.), antiinflamatorios (enoxolona, bencidamina), corticoides (hidrocortisona) y anestésicos locales (lidocaína, tetracáina, benzocaína, etc.); otros plantas antisépticas, demulcentes y cicatrizantes (salvia, altea= malvavisco, aloe, mirra, regaliz, llantén, etc.), aceites esenciales, propóleos. Existen también medicamentos homeopáticos

- No fumar y evitar los ambientes cargados y demasiado calientes. Evitar las calefacciones que resecan el ambiente (aprovechar para ofrecer información).

Medidas de prevención (y para evitar la transmisión)

- Lavado de manos frecuente o uso de gel de alcohol para la limpieza de las mismas fuera de casa (producto de consejo: gel de alcohol).

- Toser y estornudar cubriendo la boca, para evitar la diseminación de las gotitas de Flügge, transmisoras de los gérmenes.
- Uso de pañuelos desechables, para evitar guardar los gérmenes en el bolso.
- Limpieza, aireación y desinfección de las superficies y objetos compartidos.
- Recomendar el uso de mascarillas a las madres en periodo de lactancia y cuan-

do es inevitable un contacto próximo con personas infectadas (producto de consejo: mascarillas). ●

Bibliografía

- MedlinePlus. Resfriado común. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000678.htm>. (última consulta: octubre 2016).
- Onmeda. Resfriado. Disponible en: <http://www.onmeda.es/enfermedades/resfriado.html>. (última consulta: octubre 2016).