

Resfriado: comunicación con el paciente y dispensación activa



©basketman23/123RF

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 molestias 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 | | |
|---|--|---|
| ¿ 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 seudedefrina). 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 deshabitación 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 mucílagos) • 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 esputo (guaifenesina) facilitando la expectoración • Fitoterapia: jarabes de plantas medicinales de acción balsámica (yemas de pino, grindelia, anís, hinojo, 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, espáis, 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, tetracaína, 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 bolsillo.
- 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).