

RESFRIADO COMÚN

En esta edición de nuestro Boletín PUNTO INFORMATIVO hablaremos del Resfriado Común: una enfermedad que, de cuidarse con atención, no reviste mayor gravedad pero que por supuesto, debe ser atendida de manera rigurosa. Conozcamos su definición y las principales características a tener en cuenta.

Definición

El resfriado común es una inflamación aguda de la mucosa del tracto respiratorio superior y, anualmente, produce 11 % de los motivos de consulta de medicina general. Se estima que, al año, un niño tiene un promedio de cinco episodios y un adulto de dos a tres. No tiene un impacto sobre la mortalidad, pero sí sobre el ausentismo escolar, laborar y en los gastos en salud.

El resfriado común es altamente contagioso. Tiene un pico de tres días, la duración de los síntomas generales es de una semana y puede presentar tos residual hasta de tres semanas. Es un cuadro clínico autolimitado. La gran mayoría de los casos es debida a una etiología viral en especial el rinovirus. Otros virus asociados son el coronavirus, influenza, parainfluenza y virus sincitial respiratorio.



Con menor frecuencia, se encuentran el adenovirus, enterovirus y con mucha menor frecuencia bacterias como *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* y *Moraxella catarrhalis*. Generalmente, no se hace identificación del agente causal y si hay reinfección por el mismo subtipo de virus los síntomas son de menor intensidad y duración.

El compromiso puede ser de senos paranasales, garganta y laringe. Los síntomas incluyen estornudo, secreción nasal, tos, dolor de garganta, cefalea, astenia, adinamia y fiebre de bajo grado, aunque en adultos no es usual el cambio de temperatura. Es necesario descartar otros síntomas y signos que orienten diagnósticos de otras enfermedades como, por ejemplo, rigidez nuchal, ruidos pulmonares con sobreañadidos y signos de respuesta inflamatoria sistémica.

Tratamiento

El tratamiento consiste en el control de los síntomas y evitar la difusión. Se indica reposo, consumo de líquidos y medicamentos como analgésicos y antipiréticos. En cuanto a la prevención, existe evidencia contundente sobre la importancia lavado de manos y el taparse la boca para evitar la transmisión a otras personas. En la mayoría de los cuadros clínicos, puesto que no son complicados, no hay indicaciones para usar antibióticos ni pruebas que justifiquen la efectividad del uso de productos como Vitamina C, *Echinacea*, zinc, ni inhalaciones de vapor.

Influenza

La influenza es un grupo de virus entre los cuales se encuentran los tipos A, B y H1N1. Se caracteriza por un cuadro agudo, con inflamación de la mucosa nasal, faringe o conjuntiva. La incubación es de uno a cuatro días posterior al contagio. El diagnóstico es clínico y los síntomas que a menudo son más frecuentes o más graves que en el resfriado común son la fiebre, tos seca, cefalea, mialgia, artralgia, anorexia, astenia y adinamia. Con menor frecuencia, presenta congestión nasal, rinorrea y estornudo.

Los factores de riesgo para gravedad del cuadro son por poblaciones como: ser menores de dos años, mujeres embarazadas, edad mayor y morbilidades como enfermedad pulmonar cardíaca, enfermedades cardiovasculares, enfermedad metabólica, enfermedad renal, enfermedad hepática, enfermedades hematológicas y compromiso inmunológico.

Las complicaciones son: neumonía viral, neumonía bacteriana secundaria, otitis media, traqueobronquitis, la sinusitis aguda y las exacerbaciones de la enfermedad crónica pulmonar o cardíaca.



El tratamiento es sintomático. En pacientes sin factores de riesgo, y sin signos de infección del tracto respiratorio inferior, se incluye el tratamiento con baños nasales, consumo de líquidos, lavado de manos, antipiréticos, acetaminofén, AINES, no se indica aspirina. La conducta en caso probable, sospechoso o confirmado de influenza por H1N1 es diferente por lo cual debe ser revisado aparte.

Esta infección se puede prevenir con el lavado de manos y mediante la vacunación después de los 6 meses de edad, antes de los picos estacionales, en adultos mayores 50 años y en la población con factores de riesgo.

Referencias:

CDC. Common Cold and Runny Nose [Influenza] Consultado mayo 2012. Disponible en:
<http://www.cdc.gov/getsmart/antibiotic-use/URI/colds.html>

CDC. Seasonal Influenza. [Internet] consultado mayo 2012. Disponible en:
<http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm>