

ESTAMOS en una época del año en que finalizamos una estación como es el invierno e iniciaremos otra, la primavera, momento en que coexisten patologías propias del invierno como son laringitis, sinusitis, otitis, faringitis... con las patologías de primavera como son alergias, rinitis, conjuntivitis, asma... Para ello vamos a profundizar en cada una de ellas para conocerlas más a fondo y poder aplicar unas recomendaciones.

Faringitis-Laringitis

Tanto una como otra son patologías de garganta que cursan con inflamación de la garganta (mucosa faríngea y/o laríngea).

Los síntomas más comunes son irritación y enrojecimiento de la mucosa, también se presenta dificultad al tragar, tos seca, carraspeo y mal aliento; que en el caso de la laringitis coinciden además otros síntomas como dificultad respiratoria y afonía.

El origen puede ser infeccioso con un tipo vírico en un porcentaje del 80% y bacteriano en un porcentaje menor correspondiente a un 20% o bien origen no infeccioso cuya causa puede ser debido a un alérgeno, a un trauma por la toma de alimentos o muy fríos o muy calientes e irritativo por toma de picantes, tabaco, alcohol.

El tratamiento es sintomático en caso de faringitis y laringitis de origen vírico, pueden ser por vía oral: analgésicos, mucolíticos y antitusígenos y por vía tópica de acción local colutorios, enjuagues, aerosoles y medicamentos bucofaríngeos. Se pueden compaginar tratamientos complementarios que conlleven una activación del sistema inmunitario.

Prevención: hay que tener precaución con el frío en los meses centrales del invierno y verano ya que los locales con aire acondicionado y calefacción condicionan altas o bajas temperaturas respecto al exterior facilitando el contagio por virus, la polución es otro factor a tener en cuenta, las zonas con humos y todos aquellos agentes irritantes que al respirar puedan ser causantes de infecciones por virus en nuestras vías respiratorias...

Acudiremos al médico en caso de presentar fiebre por encima de 38°C, dolor constante al tragar, afonía de más de 4 días de evolución o bien de aparición repentina, problemas para respirar...

Rinitis

Es una patología de la nariz

Patologías estacionales

Llegan las rinitis, alergias o el asma cuando aún no han pasado otitis o faringitis



Hay que tener precaución con el frío en invierno y el aire acondicionado en verano.



CONSEJO FARMACÉUTICO

● RINITIS

- El agua de mar descongestiona, hidrata, restablece la mucosa nasal y elimina la mucosidad sin producir efectos secundarios.
- Los descongestionantes nasales no deberán

usarse más de 5 a 7 días, para evitar su posible efecto rebote. Consulte a su farmacéutico sobre su uso ya que están contraindicados en múltiples patologías. -En los síntomas oculares deberemos usar ga-

fas de sol, lágrimas artificiales para mantener hidratados los ojos y evitar la sequedad que suele ir asociada y limpiar los ojos adecuadamente. -Recordar que los antibióticos no están indicados en rinitis ya que la mayoría de dichas patologías están causadas por virus.

- Ante sospecha de posibles complicaciones acudir al médico.

● SINUSITIS

- Acudir al médico ante sospecha de sinusitis.
- Realizar lavados nasales.
- Aumentar la ingesta de agua.
- Tomar alimentos ricos en vitamina C o suplementos.
- Los apacientes asmáticos y alérgicos deberán tener especial cuidado ante una rinitis.
- Elevar la cabeza cuando se está tumbado.

● FARINGITIS

- Ingerir alimentos blandos evitando que estén

demasiado fríos o calientes.

- Beber agua para hidratar y humectar la mucosa (no usar cítricos).
- Ventilar la habitación y humidificar el ambiente.
- Evita calefacciones de aire.
- Evitar consumir irritantes: café, tabaco, alcohol.

● LARINGITIS

- Dormir las horas necesarias y descansar la voz 3 o 4 días.
- No hablar mientras levantas pesos.
- Hablar bajo, pero no susurrar.
- Cuidado con los cambios bruscos de temperatura.
- Evitar la respiración bucal mientras se duerme o practica deporte.

● OTITIS

- No auto medicarse.
- Usar antibióticos solo bajo prescripción facultativa.
- Acudir al especialista si los síntomas empeoran al cabo de 24 horas, si es menor de 2 años, si aparece vértigo, mareos, zumbidos, pérdida de audición.

que cursa con inflamación de la membrana de la mucosa de las fosas nasales

Los síntomas nasales son diversos pudiendo haber obstrucción, secreción nasal, estornudos, cefalea, sangrado de nariz, nariz tapada

El origen puede ser infeccioso debido a un resfriado común o bien alérgico debido a algún alérgeno. La rinitis puede ser aguda o crónica. Es frecuente la rinitis aguda como consecuencia de infecciones víricas, pero puede producirse también por bacterias.

El tratamiento está basado en los síntomas, el agua de mar hipertónica que, ayuda a descongestionar y restablece el estado de hidratación de la mucosa nasal para evitar la sobreinfección por virus y elimina la mucosidad. También están los antihistamínicos orales, los descongestivos nasales que mejoran el estado congestión. Los corticoides nasales usados en casos en que es necesaria una disminución de la inflamación a nivel local.

La prevención en el caso de la rinitis de origen alérgico evitaremos el contacto con los alérgenos, higiene en la casa, retiraremos alfombras, buena limpieza de los filtros del aire acondicionado y lavarse las manos con frecuencia.

Sinusitis

Es una patología de nariz que cursa con inflamación de los senos para nasales y viene de una complicación viral.

Los síntomas son congestión nasal, secreción y dolor o compresión sinusal

Causas exceso de mucosidad acumulada, pólipos, tabique nasal desviado, rinitis crónicas.

Tratamiento bajo prescripción médica antibióticos, mucolíticos, corticoides nasales.

Otitis

Es una inflamación del oído interno, medio o externo.

Síntomas: picor, supuración, fiebre, dolor constante

La prevención se consigue secando bien los oídos, con una buena higiene y limpieza de los oídos (no usar bastoncillos), no sumergirse en aguas estancadas y usar tapones en playas o piscinas. ●

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

