

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
 INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E  
 INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

**SALUD**

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
 AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## Atención Primaria aconseja los autocuidados frente a las enfermedades propias del invierno como son la gripe o el catarro

*Recomienda reposo, beber abundantes líquidos, hacer inhalaciones de vapor de agua, y no beber alcohol ni fumar, y recuerda para hacer frente a los síntomas disponer en el “botiquín de invierno” familiar de analgésicos como Paracetamol o Ibuprofeno*

Miércoles, 05 de diciembre de 2018

Profesionales de Atención Primaria del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (SNS-O) recomiendan a la ciudadanía unos correctos autocuidados frente a las enfermedades propias de esta época del año como son la gripe o el catarro. En estas fechas próximas a la llegada del invierno, recuerdan que la gripe y el catarro no son la misma patología y que se han de afrontar de manera distinta.



Las enfermeras Guillermina Marí, Arantza Iñurrieta y del doctor Pablo Aldaz.

En la presentación del “botiquín de invierno”, en rueda de prensa, esta mañana, han participado el médico de familia del Centro de Salud de San Juan (Pamplona), Pablo Aldaz; la enfermera pediátrica del Centro de Salud de Barañáin, Arantza Iñurrieta; y la enfermera del Centro de Salud de Villava, Guillermina Marí. Y según han recordado, la mayoría de las personas que presenta síntomas de gripe o de catarro es capaz de cuidarse en casa siguiendo los cuidados habituales, ya que, ambas se curan solas y no precisan atención profesional. Han insistido en que en ninguna de las dos enfermedades está indicado tomar fármacos antivirales ni antibióticos, y que solo precisan paciencia, y algunos cuidados.

Durante las distintas intervenciones, las y los profesionales de Atención Primaria han hecho hincapié en las diferencias entre la gripe y el catarro y han dado pautas de actuación, así como recomendaciones para reducir la probabilidad del contagio y para las personas cuidadoras, tanto en uno como en el otro caso. Si bien insisten en que ambas enfermedades no precisan atención profesional, recuerdan que las personas de los grupos de riesgo con sintomatología, o cualquiera que presente síntomas que puedan indicar complicaciones deberán ser

atendidas por profesionales sanitarios. Han incidido, además, en que la ciudadanía puede consultar todas las dudas con las y los profesionales de enfermería de sus centros de salud y a través del teléfono de la Enfermera de Consejo, el 948 290290 (disponible de lunes a viernes de 14:30 a 21:30 horas y sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22 horas).

### Diferencias entre el catarro y la gripe

Tal y como ha señalado el grupo de profesionales de Atención Primaria, la gripe suele ser una enfermedad estacional, del otoño invierno, y el catarro puede ocurrir en cualquier época del año.

El catarro es una enfermedad leve causada por varios tipos de virus (Rinovirus, Coronavirus,...) que, habitualmente dura alrededor de una semana, aunque en algunas ocasiones puede durar algo más. Generalmente, afecta a la parte alta del aparato respiratorio y sus principales síntomas son: estornudos, tos, mocos, congestión nasal, lagrimeo, dolor de garganta y de cabeza. La fiebre no es frecuente y si aparece, tan solo es de unas décimas.

La gripe, por su parte, es una enfermedad causada, también, por un virus, el Virus Influenza. Habitualmente es leve y se cura en poco tiempo sin complicaciones pero en algunos casos, y situaciones más vulnerables, puede producir complicaciones. La gripe puede afectar a todo el cuerpo y causar malestar general, fiebre alta, dolores musculares y de cabeza, y debilidad.

### Pautas de actuación

Tanto en los casos de procesos catarrales como en una gripe, las y los profesionales recomiendan permanecer en casa descansando, con reposo y ventilando la habitación; beber más líquido de lo habitual y hacer vahos o inhalaciones de vapor de agua (tanto para ablandar el moco y mantener la nariz y la garganta húmeda, como para evitar casos de deshidratación en episodios de fiebre); así como no fumar ni respirar aire con humo de tabaco. Aconsejan, también, alimentarse saludablemente, y en caso de no tener hambre tomar zumos de fruta, caldos de verdura e infusiones.



Iñurrieta, Marí y Aldaz, en la presentación de los consejos y botiquín de invierno.

Además, en caso de estar padeciendo un proceso **catarral**, recuerdan la importancia de no frecuentar, sin necesidad, lugares concurridos y aglomeraciones; chupar caramelos duros o pastillas para la garganta para aliviar las molestias de la tos; protegerse del frío y evitar los cambios bruscos de temperatura; no beber alcohol, ni tomar cafeína porque tiene efectos de sequedad; y tomar duchas calientes para aliviar la congestión.

En caso de **gripe**, las recomendaciones más concretas son las siguientes: tomar analgésicos y antitérmicos (paracetamol) en caso de fiebre mayor de 38° C, malestar general, dolor de cabeza o muscular; vigilar la aparición de nuevos síntomas; y recordar las medidas para evitar la transmisión de la enfermedad.

En definitiva, insisten en que con estos procesos la persona enferma se sentirá débil, cansada y con el malestar propio de los síntomas: tos, dolor de cabeza, dolor muscular, lagrimeo, estornudos, congestión nasal, etc. Sin embargo esto no quiere decir que precise atención profesional ni acudir a urgencias. Lo importante es disponer en casa de un *“botiquín de invierno”* con analgésicos como Paracetamol o Ibuprofeno, con los que esté familiarizado, para hacer frente a los síntomas.

### Medidas para reducir la probabilidad de contagio

Las manos son el principal vehículo de transmisión de las infecciones, por eso, las y los profesionales recomiendan lavárselas frecuentemente, especialmente después de toser o estornudar.

Pero además, recuerdan que hay otras medidas para reducir la probabilidad de contagio. Aconsejan permanecer en casa y no ir al colegio ni a trabajar hasta que remitan los síntomas; cubrirse la boca al

toser; utilizar pañuelos desechables para cubrir la boca y la nariz; evitar colocarse directamente frente a otras personas, así como que las y los menores enfermos le tosen directamente en la cara; ventilar y limpiar con frecuencia los espacios comunes (baños, cocina, salón, etc.); mantener limpio el domicilio, así como con la ropa y utensilios que utiliza la persona enferma, aplicando las medidas higiénicas habituales. En el caso de las personas enfermas de gripe, es recomendable, igualmente, que no reciban visitas.

### **La salud de quien cuida al enfermo**

Durante la presentación, las personas intervinientes han destacado la importancia de que quienes cuidan de las personas enfermas tomen, también, ciertas medidas. Subrayan que es importante que una sola persona adulta cuide a la persona enferma, evitando, todo lo posible, el contacto de la persona enferma con niños pequeños y con personas que tienen mayor riesgo de presentar complicaciones, y recuerdan que hay que mantenerse atento a los síntomas de gripe que puedan presentar también ellos.

Para más información, el departamento de Salud mantiene actualizadas estas dos direcciones web con información adicional para resolver dudas relacionadas con [catarros](#) o la prevención de [catarros y gripes](#).