

eL RESFRÍO COMÚN y La GRIPE... de cada año

El resfrío común, resfriado o catarro, es una enfermedad infecciosa viral relativamente leve de la nariz, la garganta y el sistema respiratorio superior. Los síntomas más comunes son:

- estornudos
- secreción nasal
- dolor de cabeza
- congestión nasal
- ojos llorosos
- picor
- dolor y/o flema en la garganta
- tos

y una sensación de malestar general.

Las alergias, la fase final del ciclo menstrual y el estrés pueden agravar estos síntomas. Dado que el agente patógeno es un virus no existe un tratamiento específico atendiéndose sólo a los síntomas. Una buena manera de tratar de evitar los resfriados es reducir el contacto con personas enfermas, no tocar los objetos que ellas hayan tocado y mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones. Para ello es importante dormir lo suficiente para que el cuerpo esté descansado, reducir el estrés y evitar el exceso en el consumo de alcohol. Por supuesto, se da por descontado que no se debe fumar.

La gripe o influenza es más seria que un resfriado común y tiene síntomas adicionales como fiebre, temblores y otros dolores musculares, articulares y de estómago. En general la tos es seca y sin mucosidad. Es causada por un tipo diferente de virus y el modo de prevención más adecuado es la vacuna anual. Hubo varias epidemias y pandemias de gripe en el siglo XX —notablemente la llamada gripe española entre los años 1918 y 1920, la asiática (1957-1958) y la de Hong Kong (1968-1969) que causaron millones de muertes a lo largo del mundo entero. Hoy, por supuesto, las

gripes más temidas han sido el SARS o gripe de los pájaros, entre los años 2003 y 2004 y, actualmente, la gripe H1N1. Las condiciones sanitarias han cambiado muchísimo en las últimas décadas y ninguna de estas epidemias han tenido las terribles consecuencias que tuvieron las de principios y de mediados del siglo. Esperemos que siga así.

Remedios caseros para el resfriado común. Hay varios “remedios caseros” para el resfriado común. La mayoría de ellos incluye el tomar dos o tres aspirinas con un té de hierbas caliente y limón. Para el dolor de garganta, el mejor consejo parece ser tomar una o dos cucharadas de miel varias veces al día. Por supuesto, las aspirinas (con tal de que uno no sea alérgico o tenga problemas estomacales) calma el dolor de cabeza, mientras que el vapor del té de hierbas ayuda a aliviar la congestión nasal. La miel calma —momentariamente al menos— la irritación de las cuerdas vocales, de las admígdalas y de la garganta, causadas por la inflamación y la tos. Siempre es bueno mantener la hidratación por lo cual se recomienda tomar varios vasos de zumo de fruta o de té al día. El alcohol es un deshidratante por lo que no es muy conveniente, pero sí se puede tomar una taza de leche tibia antes de acostarse... aunque a veces la lactosa aumenta la mucosidad.