



## **Medicina Laboral** **Resfrío y Gripe**

### **¿QUÉ SABEMOS DE ELLOS?¿COMO PREVENIRNOS?**

Por Dr. Christian Sergio Conti

Los **rhinovirus** pertenecen al género del mismo nombre de la familia picornaviridae y se caracterizan por ser los agentes del resfriado común. Los rhinovirus son termoestables por esa razón sobreviven horas y a veces por días en la superficie de distintos objetos, su nombre proviene del sitio primario de multiplicación en el rinofarinx.(rinofaringe).

La enfermedad que producen los rhinovirus seguramente representa la enfermedad viral más común que sufre el hombre, aunque la sintomatología no es totalmente específica ya que hay otros enterovirus que causan síndromes similares, que también pueden estar implicados en bronquitis, sinusitis, neumonías. Los rhinovirus pasan de una persona a otra por medio de las secreciones respiratorias contaminadas, la forma óptima de diseminación del virus ocurre por contacto directo, así lo sugieren las apariciones sucesivas de enfermedad a intervalos de 2 a 5 días entre miembros de una misma familia. Sin embargo, la fuente de infección primaria son las manos del infectado, porque las secreciones con que éstas se contaminan tiene alto título de virus y entonces contaminan otros objetos. Ejemplo: se ha podido recuperar virus de las manos en un 40 al 90% de las personas enfermas y entre 6 al 15% de diversos objetos como picaportes, tazas de café, vasos, etc. El contagio sigue el camino: dedos infectados-objetos-dedos de un susceptible, que luego se infecta al introducir sus dedos en la mucosa nasal u ocular.

Las infecciones son más frecuentes entre infantes y niños y decrecen con la edad. Las mujeres jóvenes se infectan más que los hombres aunque a mayor edad ocurre lo opuesto.

El período de incubación, hasta el momento de la eliminación del virus en las secreciones, varía entre 1 a 4 días (su sitio primario de replicación o multiplicación son las células epiteliales de la mucosa nasal), la duración de la enfermedad varía según el tipo de virus de 7 a 14 días (depende de la inmunidad del huésped y si corta la cadena de contagio).

### **ASPECTOS CLINICOS**

El cuadro comienza generalmente con rinorrea (flujo abundante de moco nasal) y estornudos, luego sobreviene la obstrucción nasal (congestión) acompañada o no de algunos de los siguientes síntomas o signos

- Tos seca
- Odinofagia (deglución dolorosa)
- Cefaleas
- Mialgias
- Astenia leve (falta o pérdida de fuerza)
- Fiebre que no suele ser mayor de 38,3 grados C
- La rinorrea mucopurulenta o purulenta también puede verse en el resfriado no complicado, sobre todo en los niños. Sin embargo, su presencia debe alertar al médico acerca de la posibilidad de que el resfrío se haya complicado con sinusitis aguda (por taponamiento de la trompa de eustaquio y por el edema producido por el virus).
- La tos puede persistir varias semanas y suele ser el último síntoma en desaparecer (la causa de la tos es la denudación de epitelio ciliar del tracto respiratorio superior)

### **VIRUS INFLUENZA O GRIPE**

La gripe es una enfermedad respiratoria aguda que afecta a todos los grupos etarios, su agente causal es el virus influenza (A,B,C) que se caracteriza por poseer una gran variabilidad genética y el potencial de causar epidemias y pandemias (epidemia que ataca muchos países o que ataca a todos los individuos de un país):

Las epidemias causadas por virus A o B se producen cada 2 o 3 años y las pandemias debidas al virus A ocurren a intervalos irregulares e impredecibles y se identifican por la diseminación rápida del

agente con una alta morbilidad y mortalidad en algunos casos.

La gripe origina enfermedad esporádica durante el otoño y el invierno de cada año en climas templados.

Los casos más graves y la muerte se producen principalmente en ancianos y las personas debilitadas por enfermedades crónicas, cardíacas, pulmonares, renales o metabólicas, anemias o inmunosupresión.

#### FUENTES DE INFECCION:

Las secreciones respiratorias o las gotitas de pflugge provenientes de los enfermos con gripe, constituyen la principal fuente de infección debido a que son eliminados con la tos o los estornudos, trasmitiéndose de una persona enferma a otra sana, por vía aérea, durante el período sintomático de la enfermedad.

El virus influenza A por sus frecuentes variaciones antigénicas posee mayor virulencia que los virus C o B.

Los factores estacionales influyen sobre los brotes de la influenza debido a que las bajas temperaturas y la humedad del invierno aumentan la susceptibilidad del epitelio respiratorio a la infección.

Estos virus conviven con nosotros permanentemente, pero una de nuestras barreras defensivas, como lo es el epitelio de la nariz ( su revestimiento) y sus pequeños pelos que sirven para entibiar el aire que ingresa a nuestro tracto respiratorio, evita el contagio.

Una de las formas más fáciles de resfriarse o engriparse, aparte de estar con un infectado cuyos estornudos y manos contienen virus (fuente principal de contagio), es al darnos una ducha (temblar de frío unos instantes es suficiente para que nuestra mucosa nasal se vea edematizada e indefensa, suficiente para establecer una infección), también pasar de un clima cálido a uno frío o estar en lugares cerrados sin un mínimo de circulación de aire. Todas estas situaciones con un sistema inmune débil son fuentes seguras de contagio.

#### ASPECTOS CLINICOS:

La infección por el virus influenza A, resulta de un espectro de respuestas clínicas que abarcan desde una infección asintomática hasta una neumonía primaria que puede llegar a ser fatal.

La gripe no complicada se caracteriza por un comienzo abrupto donde predominan los síntomas sistémicos:

-Cefaleas

-Escalofríos

-Fiebre (38-41 ° c)

-Mialgias

-Malestar general

-Dolor retroocular y lagrimeo. El síndrome gripal tiene una duración de 7 días. En pacientes mayores de 60 o inmunocomprometidos se puede presentar un cuadro complicado de influenza, pudiendo llegar a ser fulminante en los pacientes inmunocomprometidos.

-Catarro de vías aéreas superiores.

-Adenopatías cervicales

-Fauces congestivas (eritematosas).

-Fotofobia (generalmente en los que padecen de intensa cefalea).

#### TRATAMIENTO

Estas patologías virales se autolimitan, no hay drogas específicas para estos virus, solamente se utilizan drogas para aliviar los síntomas, acortar el período sintomático y como profilaxis.

Resfrío	Síndrome Gripal
El reposo no es necesario siempre	Reposo en generalmente
Gluconato de Zinc es la única droga que demostró una disminución del período sintomático. (no disponible en Argentina)	La Amantadina y la rimantadina son eficaces para la profilaxis contra la gripe A, pero no contra la B, casi no se utilizan por sus efectos adversos.
Descongestivos nasales (seudoefedrina, efedrina, nafazolina, fenilefina). Producen vasoconstricción local a nivel de la mucosa respiratoria, que disminuye la obstrucción nasal, la rinorrea y los estornudos.	Descongestivos nasales si existiera congestión nasal.
Aines (antitérmicos y analgésicos), paracetamol 500	Aines (al igual que en el resfrío), como antitérmicos y



mg. cada 6-8 hs., aspirina 500 mg. cada 6 a 8 hs., dispirona (novalgina) 500 mg.cada 6 a 8 hs.	analgésicos.)
Antitusivos (en caso de mucha tos).	Antitusivos.
Hidratación (fluidifica las secreciones y favorece su eliminación).	Hidratación (por la exesiva 1º)
	La inhalación de vapor puede aliviar síntomas respiratorios y prevenir las molestias dadas a la sequedad de las mucosas y al espesamiento de las secreciones ( se puede utilizar nebulizador con suero fisiológico tibio).
Sólo se requerirá un antibiótico si existiera una infección bacteriana sobreagregada.	

### **RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ESTAS DOS PATOLOGIAS QUE AFECTAN UN GRAN NUMERO DE PERSONAS CON UN ALTO INDICE DE AUSENTISMO LABORAL.**

Mantener alta la temperatura de la nariz ya que los rinovirus (resfrío) son muy sensibles al calor (tapar nariz y boca con fubandas y cuellos polares).

Utilizar desinfectantes que no dejen residuos tóxicos, como el formol o el alcohol, para limpiar la superficie de diferentes objetos.

Lavado frecuente de manos con jabón o un desinfectante suave.

Utilizar pañuelos descartables (de papel) en lugar de los de tela. Ya que éstos conservan los virus, llevándolos una y otra vez a la nariz.

Dormir las horas necesarias que nuestro cuerpo necesita, ya que el sueño es reparador de nuestro sistema inmunológico(una persona que duerme poco es más proclive a estas infecciones)

Para el caso de influenza o gripe vacunación (a virus entero o fragmentado) en pediatría, en personal de equipo de salud, en instituciones geriátricas y de educación, conviventes con personas con alto riesgo de influenza. La vacunación no siempre evita la infección aunque a veces aminora las complicaciones (neumonía vírica o bacteriana) y aplaca la intensidad de la enfermedad. Se recomienda la vacunación anual para mantener el título de anticuerpos y acomodarse a los cambios de la cepa prevalente, la vacunación debe administrarse durante el otoño, de modo que los anticuerpos sean altos en los meses con mayor incidencia de gripe.

Usar ropa de lana. En lo posible, camisetas de algodón, gorros y ropa polar. Pero tampoco ahogarse de calor, porque ello provocará que transpiremos, por ello nos desabrignoremos, padeceremos frío y finalmente nos infectaremos.

Lave la ropa regularmente ya que si estuvo en contacto con personas infectadas es potencial transportadora de virus.

Si estamos con personas infectadas y lugares muy cerrados, lavarse las manos regularmente y mantener el lugar minimamente ventilado.

Fundamentalmente consuma regularmente vitamina "C " por su efectiva acción en relación con el sistema inmune (ya que el contenido de ácido ascórbico cumple la función de regulador de la inmunidad humoral, representada por lo anticuerpos conocidos también como inmunoglobulinas). Principales fuente de vitamina "C" naranjas, pomelos, cítricos en general, frutilla, kiwi, pimienta roja, tomate, hay personas que le produce rechazo el consumo de estos entonces consumir los preparados farmacológicos con vitamina C. Todos podemos escaparle al flagelo de estas dos patologías, pero no podemos evitar el consumo de vitamina C por lo menos una vez al día, así tendremos siempre una inmunidad alta y principalmente fuente de la longevidad, ya que se demostró como principal antioxidante celular.