



15 Enero, 2019

# Ni cebolla para la tos, ni 'sudar' la gripe

El 55% de la población se automedica contra la gripe o resfriados y uno de cada cinco lo hace con antibióticos ▶ La miel con limón es uno de los pocos remedios caseros eficaces

E. OCAMPO ■ Vigo

Con 68 ingresos en Galicia hasta la semana pasada y la previsión del Sergas de que el pico de gripe llegará estos días, España se acerca al umbral de epidemia con casi 48 casos por 100.000 habitantes –según el último informe del Sistema de Vigilancia, elaborado por el Instituto de Salud Carlos III–. Y los gallegos se encuentran, de nuevo, ante la disyuntiva de distinguir si sus molestias constituyen una gripe o son un simple resfriado. La gripe, en algunos casos, puede derivar en complicaciones como bronquitis o neumonía en grupos de riesgo. Por eso es importante saber distinguirlas.

Uno de los últimos estudios realizados ("Percepción y hábitos de la población española en torno al resfriado y la gripe", de CifaSalud) asegura que uno de cada diez españoles todavía las confunde. Pero uno de los datos más llamativos es que, si bien un 44% de los encuestados consulta a su médico o farmacéutico, más de la mitad de los españoles (55%) se automedica. Así, el 35,8% toma siempre el mismo medicamento, que cree que le funciona por otras ocasiones; el 18% recurre directamente a algún medicamento que tenga en casa y el 1,6% compra los fármacos que anuncian en televisión, sin consultar. La automedicación es todavía más grave cuando se lleva a cabo con antibióticos, y según el estudio, esto es algo que hacen uno de cada cinco españoles (18,5%).

El doctor e investigador Julio Maset explica que en la automedicación radica la causa de que las bacterias se hagan cada vez más resistentes a los antibióticos. Ambas patologías están causadas por diferentes tipos de virus: el de la influenza provoca la gri-

pe, mientras que el catarro puede estar causado por más de 200 tipos –como el rinovirus y el coronavirus, responsables de prácticamente la mitad de casos–. Es decir, los antibióticos, que actúan contra las bacterias del organismo, no están indicados para los catarros o gripes, a no ser que los prescriba un médico ante una complicación del proceso.

Y la mayor diferencia entre ambas radica en sus síntomas. Si no hay fiebre alta, no es gripe. También dolor muscular, de cabeza, cansancio intenso, debilidad y malestar general. En cambio, los resfriados se caracterizan por los típicos estornudos, tos con mucosidad, congestión nasal con moco fluido, acuoso y abundante, picor de garganta y ojos llorosos.



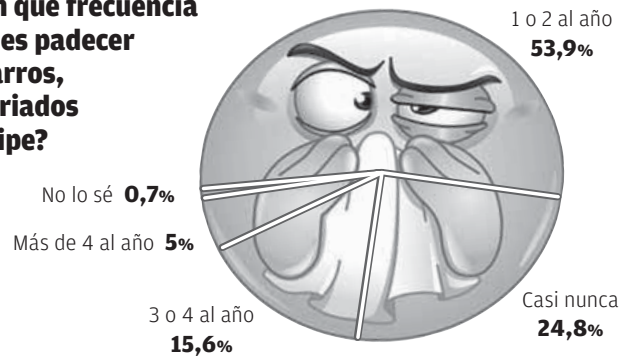
**JULIO MASET**  
MÉDICO E INVESTIGADOR

**"Durante el pico de epidemia de gripe hay que evitar contagios: lavarse las manos y ventilar"**

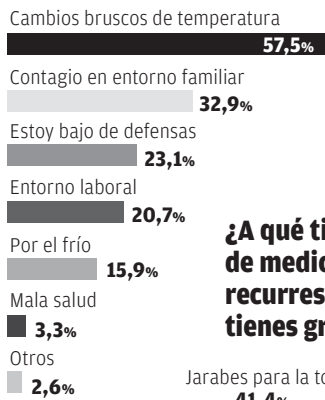
Para los más tradicionales hay una mala noticia: fuentes médicas desmienten la efectividad de la mayoría de 'remedios caseros' (considerados por un 5,7% de la población como alternativa). El remedio más empleado es el consumo de leche con miel; usado por el 61% de los encuestados y que, según Maset, es contraproducente, porque los lácteos favorecen una mayor secreción mucosa. Recomienda usar miel con limón, que sí ha demostrado cierta eficacia –a los tres días– en la garganta. Hacer vahos y gárgaras es una solución utilizada en el 27,3% y de cierta efectividad, pero no así poner una cebolla en la mesita de noche para la tos; un remedio "ineficaz", según los médicos, pero que practican el 26,7% de los encuestados. Abrigarse para sudar y eliminar toxinas es otro de los mitos que desmienten. Incluso advierten del riesgo de hacerlo en casos de fiebre por encima de 38°.

El doctor pone el acento en la necesidad de evitar la propagación de

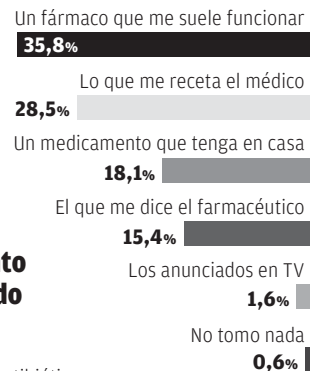
## ¿Con qué frecuencia sueles padecer catarros, resfriados o gripe?



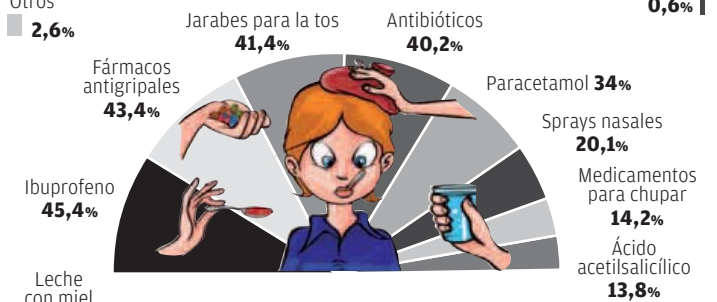
## ¿Cuál es el motivo?



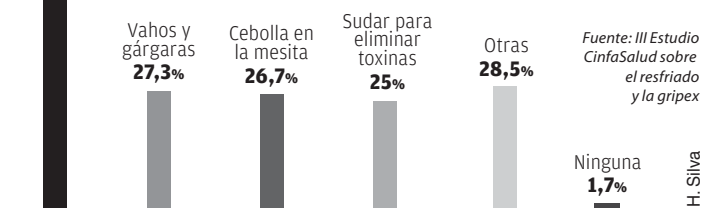
## ¿Qué acostumbras a tomar?



## ¿A qué tipo de medicamento recurre cuando tienes gripe?



## ¿Qué remedio casero sueles utilizar?



Fuente: III Estudio CifaSalud sobre el resfriado y la gripe

H. Silva

gripe en época de epidemia. "Lavarnos las manos con frecuencia, usar y desechar los pañuelos de papel y ventilar las estancias" son algunos de los consejos, ya que los virus se transmiten por la tos y los estornudos.