



El farmacéutico frente a las infecciones invernales

Un año más, llega el invierno con sus habituales condiciones meteorológicas (descenso de las temperaturas, humedad, viento, ¿lluvias?), lo que en la farmacia comunitaria se traduce en un aumento del número de consultas sobre episodios catarrales, congestión nasal o dolor de garganta.

Juan Carlos Merino Sanz

Farmacéutico comunitario, educador terapéutico en diabetes, *coach* nutricional y fundador de «esperanzaendabetes.com».

Según diferentes epidemiólogos, las previsiones apuntan a un incremento considerable del número de infecciones respecto a años anteriores, especialmente las de transmisión aérea (víricas o bacterianas). El principal motivo son las medidas que tuvieron que tomarse durante la pandemia para frenar en seco la transmisión de la COVID-19 (aislamiento primero, distanciamiento social después y sobre todo el uso de mascarilla). Nos hemos vuelto más susceptibles a determinados virus que antes convivían con nosotros, especialmente los que provocan el resfriado común (infección viral que puede afectar a nariz y garganta), y hemos perdido parte de la inmunidad de contacto que teníamos (inmunidad por contacto en dosis subclínicas), que es aquella que se adquiere a través del habitual contacto con los virus, sin que llegue a desarrollarse ninguna patología.

Infecciones de reciente actualidad que nos acompañarán en invierno

En los últimos meses están apareciendo diferentes brotes infecciosos en humanos (procedentes de animales) que durante los meses de invierno convivirán con catarras y gripes, y que por tanto pueden confundir al paciente en sus síntomas, pudiendo llegar a restarles importancia.

Hablamos de enfermedades zoonóticas como los recientes brotes de la fiebre Q (puede cursar con neumonía), la viruela del mono, la sarna, la gripe aviar

«Según diferentes epidemiólogos, las previsiones apuntan a un incremento considerable del número de infecciones respecto a años anteriores, especialmente las de transmisión aérea»



Figura 1. La incidencia de las infecciones respiratorias es más alta en invierno

y, por supuesto, la COVID-19. Precisamente, debido a la crisis sanitaria y económica provocada por esta última se ha visto la necesidad de interrelacionar en un único concepto la salud humana, la salud animal y la salud medioambiental. A este concepto se lo conoce como «One Health».

No se debe infravalorar la posibilidad de contraer alguna de estas infecciones, y por tanto debemos actuar en su prevención ya que, a raíz de la pandemia que hemos vivido, los datos de animales de compañía (no solo domésticos) presentes en los hogares españoles se han disparado hasta alcanzar la cifra de 15 millones de nuevos habitantes. Nos encontramos con la paradoja de que, a principios de 2022, el número de mascotas presentes en nuestros hogares era mayor que el de niños menores de 15 años (6,6 millones a principios de este 2022).

Papel estelar del frío en resfriados y gripe

Con respecto a las infecciones invernales podemos decir que el frío es el principal causante de las infecciones respiratorias, ya que las bajas temperaturas ayudan a inflamar la garganta y con ello favorecen el entorno ideal para la proliferación de microorganismos y propagar la infección (figura 1).

Cómo diferenciar entre catarro, gripe y COVID-19 (figura 2)

Resfriado común

- Se trata de una infección respiratoria provocada por rinovirus, y es habitual tanto en adultos como en ni-

Diferencias entre resfriado, gripe y COVID-19	
Fiebre elevada y cansancio	Característico de la COVID-19 y la gripe, pero no del resfriado
Periodo de incubación	El de la COVID-19 está situado en torno a los 14 días, mientras que el de la gripe es de 3-4 días
Congestión nasal y moqueo	Muy habitual en el resfriado común
Aparición de síntomas	Los síntomas de la gripe aparecen bruscamente, de un día para otro, mientras que los de la COVID-19 son más graduales

Figura 2. Algunas diferencias entre la gripe, el resfriado y la COVID-19

- ños. Provoca inflamación y dolor en la garganta y en la zona nasal.
- Presenta síntomas llevaderos, como congestión de nariz, estornudos, mucosidad, ojos irritados y posibles décimas de fiebre.

Gripe

- Es la infección vírica de mayor presencia durante la época de otoño e invierno.

El farmacéutico frente a las infecciones invernales

- Desde la farmacia se debe recomendar la vacunación frente al virus de la influenza, especialmente en aquellas poblaciones vulnerables.

Consejos higiénico-dietéticos que ayudan a aumentar la inmunidad

Potenciar el sistema inmunitario de manera natural no impedirá contraer infecciones, pero sí ayudará a disminuir tanto su potencial gravedad como el tiempo de recuperación.

Mantener hábitos saludables está al alcance de todos, y las pequeñas modificaciones en el estilo de vida de los pacientes pueden contribuir a potenciar sus defensas naturales. Para ello, además de mantener una alimentación saludable y de la práctica regular de ejercicio físico, se buscará:

- Dormir las horas necesarias y conseguir un sueño reparador.
- Mantener alejado el estrés de nuestras vidas.
- Mantener unas normas básicas de higiene tanto a nivel personal (lavado de manos) como en los lugares que frecuentamos (ventilar y mantener limpio tanto el aire como las superficies).
- Hidratarse adecuadamente es primordial para mantener las membranas mucosas en perfecto estado con el fin de reducir posibles ataques de virus y bacterias. El agua será la bebida de elección. Recomendar especialmente en ancianos y niños (consejo: infusiones calientes para los más frioleros).
- Deben usarse humidificadores en el hogar o en el trabajo, ya que facilitan la hidratación de las mucosas.

Aceites esenciales frente a resfriados, congestión nasal, tos y dolores de garganta

En los últimos años, el uso de aceites esenciales frente a las infecciones invernales es una solución

cada vez más demandada en la farmacia comunitaria.

Hablamos de un extracto puro obtenido de la planta con destilación por corriente de vapor. Alberga moléculas aromáticas, volátiles y con elevadas concentraciones en principios activos que tienen multitud de propiedades terapéuticas, entre las que destaca su elevado poder antiviral.

Su uso es la opción elegida entre aquellos que quieren aprovechar su eficacia, tolerancia y relativamente alta inocuidad, siempre bajo consejo del farmacéutico.

Aceite esencial de ravintsara

Este aceite se extrae de las hojas de un árbol originario de Madagascar perteneciente a la especie *Cinnamomum camphora*. Conocida como «la hoja buena para todo» gracias a su composición y propiedades, podemos situarla como primera opción tanto para la prevención como para la lucha contra las infecciones respiratorias que acompañan a resfriados y gripes.

Composición

- Óxidos terpénicos: 1,8 cineol (65-70%).
- Alcoholes terpénicos: alfa-terpineol (10%).
- Terpenos: alfa-pineno y beta-pineno (20%).

Propiedades

- Antiviral: también se utiliza frente al virus del herpes.
- Inmunoestimulantes.
- Antioxidantes y antibacterianas.

Consejos de utilización

Según el objetivo se usarán diferentes vías: oral, cutánea, olfativa o difusión en el aire.

- **Uso tópico:** pueden utilizarse 1 o 2 gotas en las muñecas en épocas delicadas durante 5 de los 7 días de la

«Potenciar el sistema inmunitario de manera natural no impedirá contraer infecciones, pero sí ayudará a disminuir tanto su potencial gravedad como el tiempo de recuperación»



«En los últimos años, el uso de aceites esenciales frente a las infecciones invernales es una solución cada vez más demandada en la farmacia comunitaria»

semana. Como precaución, se recomienda diluir en un aceite vegetal a gusto del paciente.

- **Uso oral:** existen presentaciones en forma de perla, cuya ventaja es albergar la dosis ideal de aceite esencial ya diluido sin perder su eficacia y seguridad.

Posología:

- En niños a partir de 12 años, en época delicada, una perla durante 5 de los 7 días de la semana.
- En adultos la posología aumenta a dos perlas antes o durante las comidas y 1 o 2 veces al día. Se recomienda tomar con agua.
- **Uso en difusor:** si la persona busca mantener el ambiente de su hogar o del trabajo libre de virus, se pueden añadir unas gotas del aceite esencial (10-15 gotas) en el difusor durante 10-20 minutos, 3 veces al día.

Aceite esencial de ciprés

Este aceite pertenece a la especie *Cupressus sempervirens*. Sus efectos terapéuticos se deben a su composición:

ODAMIDA



Laboratorio Químico Biológico Pelayo

«Mantener hábitos saludables está al alcance de todos y pequeñas modificaciones en el estilo de vida de los pacientes contribuirán a potenciar sus defensas naturales»



- Terpenos: alfa-pineno (45%), delta-careno (25%).
- Sesquiterpenos: cedrol (7%).

Propiedades y usos

- **Antitusivo:** es un modulador de la tos seca, por lo que se recomienda aplicar junto a un jarabe que no actúe a nivel central, como la codeína, por sus graves efectos secundarios. Posología: 2 gotas vía oral, 3 veces al día.
- **Ayuda en el tratamiento del retorno venoso: varices y hemorroides.** Aquí la administración ideal es la vía tópica, ya que presenta menos efectos secundarios y su efecto es más rápido. Posología: 2-3 gotas añadidas a la pomada usada con tal fin.

Aceite esencial de tomillo QT Tuyanol

Es un arbusto pequeño de la familia de las lamiáceas que debe sus propiedades terapéuticas a la composición de la sumidad florida:

- Alcoholes terpénicos (50%): tuyanol-4, linalol, 1-4-terpineol.
- Terpenos: mirceno, gama-terpineno (15%).

Propiedades

- Potentes propiedades antivirales, antibacterianas y fungicidas. Útil en faringitis, sinusitis, otitis y amigdalitis.
- Inmunoestimulante.
- Depurativa.

Consejos de utilización

- **Vía tópica:** al llevar en su composición alcoholes, puede usarse de manera pura en la piel:
- Se aplicarán dos o tres gotas en la «zona de la garganta» mediante un suave masaje, a intervalos de una hora cada aplicación, para evitar tener que tomar anti-

biótico u otro aceite más potente como el de orégano. Con esta pauta, en una sola mañana puede comprobarse si es suficiente o no el tratamiento.

- En caso de sinusitis se aplicará en la zona de los senos paranasales.
- **Vía oral:** se aplican dos gotas del aceite con un poco de miel y se deja en la garganta el mayor tiempo posible. El número máximo de aplicaciones será de 4 o 5 veces.

Qué agua de mar podemos usar en rinitis, sinusitis y congestión nasal (figura 3)

Para combatir los molestos síntomas que acompañan a estas patologías, se dispone de dos tipos de agua de mar: hipertónica e isotónica. Sus indicaciones terapéuticas vienen determinadas por su diferente concentración en sales minerales y otros compuestos. Esta variación es la que determina su osmolaridad y, por tanto, su actividad.

Agua de mar isotónica

Contiene sales minerales en una concentración parecida al suero fisiológico presente en las células de nuestro organismo (0,9% de cloruro sódico).

Hipertónica

- Alivia los síntomas de la sinusitis
- Es la más adecuada para la rinitis alérgica

Isotónica

- Alivia los síntomas del resfriado común y elimina el moco denso
- Previene la aparición de otitis

Figura 3. Tipos de agua de mar

● Publireportaje

En Arquia Banca hemos desarrollado productos específicos para dar respuesta a cada una de las necesidades de las farmacias



«Credifarma es una cuenta de crédito flexible para farmacias que permite cubrir necesidades puntuales de tesorería entre cobros y pagos»

Xavier Ventura

Director general de Arquia Banca

—¿Cómo surge la idea de crear Arquia? ¿Por qué es importante que conformen el banco de profesionales del sector?

—Arquia Banca nace hace 40 años como cooperativa de crédito para dar servicio a las necesidades financieras de los arquitectos. Con los años, la entidad fue abriéndose a todo tipo de profesionales, como abogados, ingenieros, economistas, médicos... con la finalidad de responder a sus necesidades concretas a través de una atención y asesoramiento personalizados, llevando a cabo un modelo único de banca de proximidad.

A todos los sectores de actividad a los que damos servicio sumamos ahora el colectivo farmacéutico, gracias a la experiencia acumulada a lo largo de los años, que nos ha proporcionado un profundo conocimiento sobre las necesidades de los profesionales. El farmacéutico debe atender su negocio y dispone de poco tiempo para realizar gestiones financieras; nosotros le facilitamos esta labor, acompañándolo en cada paso, proporcionándole todas las herramientas para impulsar su negocio y ofreciéndole un asesoramiento permanente.

—¿A qué retos diarios se enfrenta un negocio farmacéutico? ¿Qué importancia tiene la operativa bancaria en la gestión del establecimiento?

—Por una parte, está la gestión diaria de la farmacia y, por la otra, la necesidad de una constante actualización y adaptación a las necesidades de los farmacéuticos. Por tanto, es básico proporcionar una gestión financiera que acompañe de tal forma que permita agilizar al máximo posible ambos aspectos. En Arquia ofrecemos un horario de oficina de mañana y tarde, sin esperas y sin necesidad de solicitar cita previa, un servicio de caja sin restricciones horarias ni operativas, y con la comodidad de tener el teléfono de contacto del director para facilitar la comunicación y agilizar cualquier trámite.

Además, en el día a día buscamos estar a su lado poniendo a su disposición productos y servicios diseñados a medida, para que su gestión financiera sea lo más eficaz posible. Por este motivo, disponemos de Credifarma, una cuenta de crédito flexible para farmacias que permite cubrir necesidades puntuales de tesorería entre cobros y pagos. También hemos alcanzado un acuerdo con Prosegur Cash para gestionar de forma eficiente y segura el efectivo de la farmacia sin necesidad de desplazarse al banco, mediante un servicio de transporte y gestión de la recaudación.

—¿Por qué un negocio farmacéutico precisa una gestión bancaria diferente de la convencional? ¿Qué soluciones ofrecen para impulsar la financiación de un negocio farmacéutico?

—Aunque se canaliza a través de un establecimiento comercial, una farmacia tiene unas características totalmente distintas a las de la mayoría de los negocios minoristas. El de la farmacia es un negocio regulado, con lo que el coste de la inversión inicial es elevado y además depende en gran medida de los pagos públicos. Por otro lado, las exigencias, tanto de los usuarios como de la necesidad de hacer eficiente el negocio, requieren elevadas inversiones para su actualización. Por este motivo, en Arquia Banca hemos desarrollado productos específicos para dar respuesta a cada una de las necesidades de este segmento: desde la cobertura de posibles retrasos del SOE hasta una hipoteca para financiar la compra o tras-

«En Arquia ofrecemos un horario de oficina de mañana y tarde, sin esperas y sin necesidad de solicitar cita previa, un servicio de caja sin restricciones horarias ni operativas, y con la comodidad de tener el teléfono de contacto del director para facilitar la comunicación y agilizar cualquier trámite»

paso de farmacias, productos específicos para asumir las inversiones de digitalización u otras necesidades.

—¿En qué consiste el Seguro Pack Farmacias y en qué se diferencia de otros seguros de la competencia?

—El Seguro Pack Farmacias es un completo paquete, que incluye 3 seguros en 1: el Seguro Multirriesgo proporciona todas las coberturas, asistencia y servicios para las farmacias, con una protección integral de toda su actividad; el Seguro Ciber On protege frente a los riesgos cibernéticos y sus consecuencias, incluyendo soporte tecnológico y asesoramiento preventivo; y el Seguro de Accidentes de Convenio da cobertura a cualquier convenio público o privado, para la tranquilidad de todos los empleados.

El Seguro Pack Farmacias es único en el sector, ya que, con unos datos básicos del negocio, permite cotizar la triple cobertura de forma sencilla e inmediata.

—¿Qué tipo de proceso de acompañamiento se realiza por parte de los asesores de Arquia?

—Dado que se trata de un sector clave para la entidad, se ha creado un equipo responsable de las gestiones operativas y de asesoramiento, y una unidad especializada en análisis de riesgos, que acompañará a los farmacéuticos que deseen abrir una farmacia, adquirir una licencia o comprar un local para desempeñar su actividad.

—¿Quiere añadir algo más?

—En un entorno económico como el actual, nuestro valor diferencial reside en la forma en que acompañamos a nuestros clientes en sus proyectos. Nuestro objetivo es poder ser una referencia para los farmacéuticos en el momento en que tienen que llevar a cabo inversiones de modernización, digitalización o la propia compra/venta del negocio. Y no solo desde un punto de vista del producto, sino también dándoles apoyo con un asesoramiento global para poder ofrecerles la mejor opción financiera que se adapte a sus circunstancias. ●

Recomendaciones

- Si se busca disminuir los síntomas nasales típicos del resfriado común, esta sería la solución en cuanto a limpieza y descongestión nasal, ya que humidifica, arrastra el moco y mantiene la mucosa nasal en equilibrio.
- Adecuada para la prevención de posibles otitis.

Agua de mar hipertónica

Presenta una concentración de sales minerales mayor que la de nuestras células. Por este motivo, al entrar en contacto con ellas nuestras células pierden parte de su contenido en agua buscando equili-



Figura 4. Posibles efectos adversos de la vacuna intranasal

«Para combatir los molestos síntomas que acompañan a estas patologías, se dispone de dos tipos de agua de mar: hipertónica e isotónica»



brar la concentración con la solución hipertónica del agua de mar, lo que deriva en una deshidratación.

Aunque suene peligroso, este proceso de deshidratación es beneficioso, ya que la congestión nasal supone un exceso de líquido. Al aplicar la solución hipertónica conseguimos que las células que forman la mucosa nasal expulsen agua hacia el exterior por ósmosis, lo que favorece la descongestión.

Recomendaciones

- Alivia los síntomas de la sinusitis.
- Adecuada para la rinitis alérgica. Aunque podrían utilizarse ambos tipos de agua de mar con el fin de eliminar la causa que la produce (polen adherido a la mucosa nasal), si se busca la excelencia el farmacéutico se decantará por esta solución, ya que en la rinitis existe un componente antiinflamatorio.

Vacuna intranasal frente a la gripe. ¿Novedad?

El periodo de vacunación frente a la gripe estacional arrancó este año con una novedad, la vacuna intranasal. Bueno, realmente no es tan novedosa, ya que si hacemos un poco de memoria recordaremos que se comercializó hace 5 años aproximadamente, con escasa aceptación. La temporada pasada estuvo disponible únicamente en el ámbito hospitalario, en envases multidosis, pero este año vuelve a estar disponible en la farmacia comunitaria para su dispensación individual. Llegó a finales de octubre y puede dispensarse mediante prescripción médica.

En esta campaña 2022-2023, todas las vacunas son tetravalentes atenuadas en versión inyectada, más esta versión, la intranasal, que es una vacuna tetravalente de virus vivos atenuados que contiene dos cepas de gripe A (H1N1 y H3N2) y otras dos de gripe B.

Se administrará en los centros de salud municipales, con el paciente situado en posición vertical mediante una pulverización en cada fosa nasal, respirando con normalidad durante la misma. Debe recordarse al paciente que no hace falta inhalar ni aspirar profundamente.

Posología

Está indicada en la profilaxis de la gripe en niños desde los 2 años hasta adolescentes menores de 18 años. Conozcamos su posología:

- En el caso de niños y adolescentes que ya hayan sido vacunados en anteriores temporadas frente al virus de la gripe estacional, será suficiente con una única dosis de 0,2 mL administrados a razón de 0,1 mL en cada fosa nasal.
- Si por el contrario nunca se han vacunado frente a este virus, se les administrará una segunda dosis una vez transcurrido un intervalo mínimo de 4 semanas.

Posibles efectos adversos

Como es lógico, al igual que ocurre con todos los medicamentos, esta vacuna puede producir efectos adversos, aunque en la mayoría de los estudios clínicos realizados fueron de carácter breve y leve (figura 4).

Puede provocar reacciones alérgicas graves que provoquen dificultad para respirar, hinchazón de lengua y/o cara. Puede llegar a suceder hasta en 1 de cada 10.000 personas.

Conservación

En nevera (entre 2 y 8 °C) hasta el momento de la administración. Antes de usarse, la vacuna puede estar fuera de la nevera una sola vez y durante un periodo máximo de 12 horas a una temperatura máxima de 25 °C. Si trascurridas esas 12 horas no se ha utilizado, deberá desecharse. ●