

RECOMENDACIONES SOBRE RINOFARINGITIS VIRAL

¿QUÉ ES LA RINOFARINGITIS VIRAL?

La rinofaringitis aguda es una inflamación de la mucosa nasal y faríngea, causada por virus, autolimitada, transmisible, llamada también «catarro común», «resfrío», «rinofaringitis» o «nasofaringitis». Comúnmente y mal llamada “gripa”, constituye el 50% de las infecciones de las vías respiratorias superiores. Es una causa frecuente de consulta de primer nivel. En Colombia representa 20 millones de días laborales perdidos por año y 26 millones de días con inasistencia escolar.

¿CÚALES SON LAS CAUSAS DE RINOFARINGITIS VIRAL?

Después de un periodo de incubación, que dura entre 2 a 5 días, se inicia un proceso inflamatorio del tracto respiratorio superior, lo cual genera un cuadro clínico caracterizado por: Rinorrea, obstrucción nasal, tos, odinofagia, cefalea, fiebre y malestar general. Otros síntomas que pueden estar asociados son: hiporexia, vómito, mialgias, escalofríos, diarrea e inyección conjuntival.

Es una enfermedad de buen pronóstico, con una duración variable entre 7-14 días.

¿CÓMO SE HACE EL DIAGNÓSTICO?

El diagnóstico es esencialmente clínico y como se mencionó anteriormente se debe tener en cuenta la presencia de un contacto epidemiológico.

Dentro del diagnóstico diferencial hay que tener en cuenta que algunas enfermedades pueden manifestarse inicialmente como una rinofaringitis aguda infectocontagiosa.

¿QUÉ RECOMENDACIONES DEBO TENER EN CUENTA?

- Realizar un adecuado lavado de manos.
- Evitar el contacto con secreciones y fómites de familiares y amigos enfermos.
- Evitar el contacto con pacientes vulnerables (niños menores de 3 meses, embarazadas, ancianos e inmunosuprimidos).
- La utilización de vacunas se utiliza en casos de epidemia asociada a Influenza y en población de riesgo.
- Las medidas caseras como: las bebidas con miel, limón y agua caliente no presentan evidencia científica pero pueden aliviar la tos e irritación y no causan eventos adversos en el paciente.
- Mantener una ventilación adecuada y evitar el uso y/o contacto con el humo del cigarrillo.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

- Fiebre mayor a 38.5°C que no ceda pese a manejo.
- Duración de síntomas mayor a 7 días.
- Sensación de falta de aire.
- Signos de dificultad respiratoria entendida como: labios, manos o pies azules, hundimiento de las costillas al respirar, movimientos de músculos del cuello al respirar, quejido al respirar, respiración muy rápida.
- Dolor en el tórax cuando respira.
- Que los síntomas empeoren después de varios días de adecuado tratamiento.
- Tos con sangre.
- Presencia de silbidos cuando respira.