



En 10 preguntas

Dr. Luis Manuel Entrenas Jefe del Servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba

«El estrés prolongado e intenso aumenta el riesgo de infección respiratoria»

Belén Tobalina. MADRID

1. Tras la vuelta al cole y la bajada relativa de temperaturas se multiplican las infecciones respiratorias. ¿Se puede hacer algo para esquivarlas?

La higiene de manos sigue siendo fundamental, especialmente en los niños pequeños, que se tocan con frecuencia la boca y la nariz. Pero, además, es importante ventilar bien los espacios cerrados y evitar acudir al colegio cuando se está enfermo.

2. ¿Sirve de algo tomar suplementos o yogures bebibles con probióticos? ¿O sirve más hacer ejercicio de forma regular?

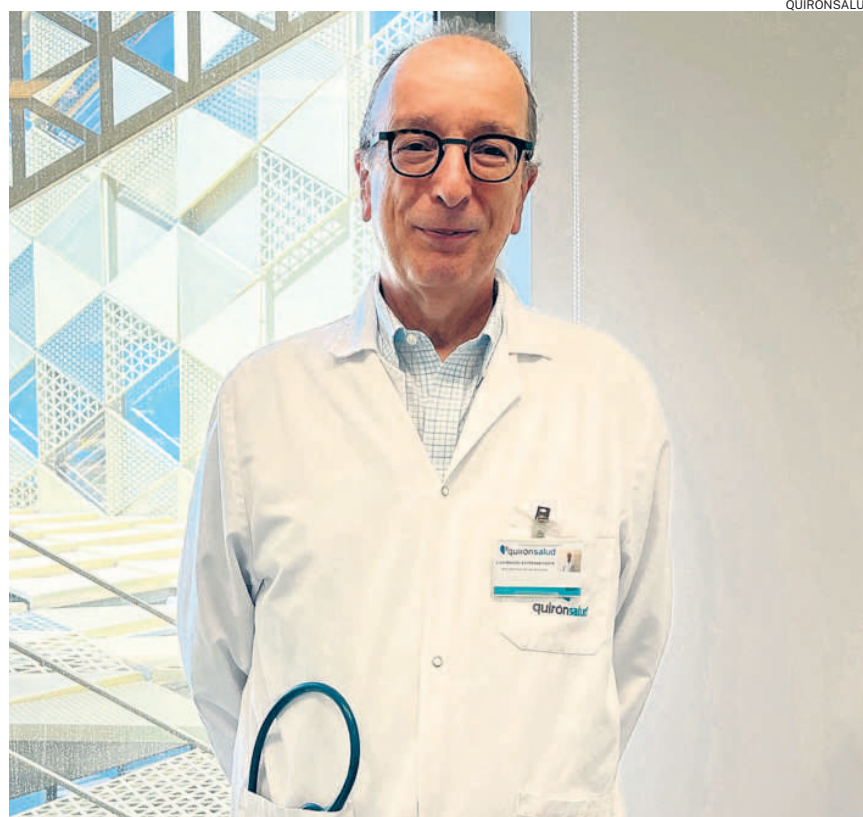
La alimentación debe ser variada y equilibrada, con frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y lácteos. No existe evidencia sólida de que un alimento concreto o grandes dosis de vitaminas prevengan las infecciones respiratorias, por lo que los suplementos deben reservarse para casos con déficits o indicaciones específicas. Los probióticos pueden reducir de forma modesta el número de infecciones o su duración, aunque los resultados varían según la cepa utilizada. No hay pruebas suficientes para recomendarlos de forma universal. El ejercicio regular aporta beneficios cardiovasculares, metabólicos y psicológicos, pero tampoco se ha demostrado que por sí solo prevenga estas infecciones. Lo más importante sigue siendo la vacunación, la ventilación, la higiene de manos, evitar el humo del tabaco, dormir adecuadamente y no acudir enfermo al colegio.

3. ¿Por qué el estrés incrementa el riesgo?

El estrés intenso y prolongado puede aumentar la susceptibilidad a las infecciones respiratorias, sobre todo cuando se acompaña de mal descanso, agotamiento o hábitos poco saludables. Esto ocurre porque altera diversos mecanismos de defensa del organismo. Entre ellos, modifica la respuesta inmunitaria y favorece una inflamación menos eficazmente controlada. Además, puede afectar a las defensas locales de las vías respiratorias y deteriorar la calidad del sueño, un factor estrechamente relacionado con la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

4. ¿Cómo podemos diferenciar un resfriado de una gripe, de una neumonía y de una bronquitis?

La diferencia principal está en la localización de la infección y en la intensidad de los síntomas. El resfriado suele producir congestión



QUIRONSALUD

nasal, estornudos, dolor de garganta, tos y malestar leve. La fiebre, si aparece, suele ser baja. La gripe comienza de forma más brusca y se caracteriza por fiebre, escalofríos, dolor muscular intenso, cansancio y tos seca. La bronquitis aguda se manifiesta con tos, a veces acompañada de expectoración, silbidos al respirar o molestias torácicas, y suele estar causada por virus. La neumonía afecta al tejido pulmonar y puede provocar fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor torácico y respiración rápida.

5. ¿Cuánto dura cada una?

El resfriado suele durar entre 7 y 10 días, aunque la tos o la congestión pueden prolongarse dos o tres semanas. En la gripe, la fiebre y los

síntomas más intensos mejoran habitualmente en una semana, aunque el cansancio y la tos pueden durar más de dos semanas. La bronquitis aguda suele resolverse en una a tres semanas, aunque la tos puede alargarse varias semanas más. Y la neumonía tiene una evolución más variable: la fiebre suele mejorar en pocos días con el tratamiento adecuado, pero la tos y la fatiga pueden persistir entre dos y seis semanas.

6. ¿En niños y adultos duran lo mismo de media?

No exactamente; en niños, la tos de resfriado y de bronquitis se pueden prolongar más. Y la gripe puede generar en ellos vómitos, diarrea, otitis o bronquiolitis. En el caso de

la neumonía, la recuperación puede ser más lenta y el riesgo de gravedad es mayor en lactantes, niños pequeños, adultos mayores o personas con enfermedades previas.

7. ¿Cuándo acudir al médico?

Si aparece dificultad respiratoria, respiración rápida, labios azulados, dolor torácico, confusión, deshidratación, fiebre persistente o un empeoramiento tras una mejoría inicial. También es recomendable una valoración temprana en lactantes pequeños.

8. ¿Qué tratamiento seguir?

El resfriado común y la bronquitis aguda no complicada se tratan con hidratación, reposo relativo, lavados nasales y medicamentos para la fiebre o el dolor cuando sean necesarios. Los antibióticos no están indicados porque no son eficaces frente a los virus. En la gripe, el tratamiento suele ser también sintomático. Los antivirales pueden utilizarse en pacientes de riesgo o con enfermedad grave, especialmente durante los primeros días desde el inicio de los síntomas. La neumonía requiere valoración médica para decidir si es necesario administrar antibióticos y determinar si el tratamiento puede realizarse en casa o requiere ingreso.

9. Octubre es sobre todo el mes de qué infección respiratoria?

En octubre predominan los resfriados y otras infecciones víricas de vías respiratorias altas, causadas con frecuencia por rinovirus. El virus respiratorio sincitial comienza a aumentar durante el otoño, especialmente en niños pequeños, mientras que la gripe suele alcanzar su máximo entre diciembre y febrero. El SARS-CoV-2 puede circular durante todo el año, aunque ya no presenta una estacionalidad tan marcada como en los primeros años de la pandemia.

10. ¿Por qué es importante vacunarse contra el virus de la gripe y en qué mes?

Las autonomías suelen iniciar las campañas de vacunación al comienzo del otoño para que la protección sea máxima cuando llega el pico de circulación del virus. Aunque pueden aparecer casos aislados antes, la gripe suele aumentar más adelante. Además, muchos procesos víricos de otoño pueden confundirse con ella. La vacuna no evita todos los casos de gripe, pero reduce significativamente el riesgo de enfermedad grave, neumonía, hospitalización y fallecimiento. Por eso es importante seguir las recomendaciones sanitarias y vacunarse cuando se indique.



No existe evidencia sólida de que un alimento o grandes dosis de vitaminas las prevengan»