

# EN ABRIL...

## ¡AGUAS MIL!

Recomendaciones



Aunque los catarros son más comunes en invierno, asociados a las bajas temperaturas; la primavera, aunque en menor medida, también es una época propicia, no tanto por la circulación de virus de la gripe y otros virus, sino por los cambios bruscos de temperatura (fresco por las mañanas y calor en las horas centrales del día; unos días la temperatura ambiental asciende hasta los 25°C y al día siguiente no llega a los 10°C etc.) favorecen su aparición en esta época.

Existen medidas de protección de las que somos más conscientes en invierno que en primavera, como abrigarse bien, tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura, lavarse las manos para evitar contagios, protegerse contra toses y estornudos o taparse bien etc. Pues bien, llegada esta época, existe algo de relajación a la hora de tomar dichas medida, además nuestro sistema inmunológico, se tiene que adaptar a estas variaciones de la temperatura, y en esos momento, los virus “se aprovechan” para invadir nuestro organismo.

Por lo general, son solo cuadros banales, por lo que no es preciso alarmarse. A la hora de tratarlos, al igual que los catarros adquiridos en otras épocas del año, es importante conocer que son procesos habitualmente autolimitados y que no plantean un serio problema de salud. El tratamiento será sintomático.

En primavera también es habitual confundir los síntomas de un catarro con los de la alergia y viceversa, aunque no siempre es sencillo diferenciarlos. En general, en los cuadros alérgicos aparece rinitis (congestión nasal con moco abundante, líquido, estornudos frecuentes, picor de nariz), que puede ir acompañada de síntomas conjuntivales (básicamente también picor ocular y lagrimeo excesivo), o a nivel de la piel. En el caso de que existan síntomas alérgicos, el tratamiento sintomático se realizará con antihistamínicos.

