



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¿Gripe o resfriado? Le contamos cuáles son sus diferencias y cómo elegir el medicamento adecuado

En estas épocas de lluvia, el Dr. Sebastián Villalobos Rojas, del Centro Nacional de Información de Medicamentos (Cimed-UCR), brinda algunas recomendaciones generales

12 JUN 2023 Salud



Foto: [Laura Rodríguez Rodríguez](#).

Ya empezaron las épocas de lluvia y con ella la congestión nasal, algunos estornudos y el dolor de garganta. Después viene una calentura y, en ese momento, una pregunta decisiva:

¿tendré gripe o será solo un resfriado?

Si no sabe diferenciarlas, no se preocupe porque el [Centro Nacional de Información de Medicamentos \(Cimed\)](#), de la [Facultad de Farmacia](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR), se lo explica y hasta le recomienda la forma correcta de elegir el antigripal o medicamento más idóneo. ¡Iniciemos con lo básico!

De acuerdo con el Dr. Sebastián Villalobos Rojas, del [Cimed](#)-UCR, el resfrío y la gripe son muy distintos entre sí. **El resfriado suele ser causado por un virus**, como el rinovirus o alguno de los múltiples coronavirus que existen, a excepción del SARS-CoV-2 cuyas manifestaciones son bastante distintas.

El resfriado, además, genera **una serie de síntomas que aparecen de manera paulatina** como el picor en la garganta, rinorrea (goteo nasal que puede ser fluida, acuosa o abundante), congestión nasal y tos irritativa —que empieza con tos seca y suele evolucionar a una tos con flema—.

Además, suele generar **malestar general y provocar una fiebre leve**. El periodo de incubación es de 1 a 3 días y la duración de la enfermedad varía de los 4 a los 10 días en promedio.

En cambio, la gripe —o mejor conocida como influenza— **posee una serie de síntomas que se presentan de manera súbita**, en la mayoría de los casos, y se caracteriza por aparecer debido a los virus de la influenza tipo A y tipo B. Actualmente, los subtipos circulantes en Costa Rica son el **A(H1N1)** y el **A(H3N2)**.

En la gripe las fiebres son intensas, pueden superar los 38 °C y se acompañan de escalofríos y sudor. Asimismo, hay dolor muscular o de cuerpo importante, cansancio extremo, congestión nasal, dolor de cabeza intenso, dolor de garganta, tos seca pronunciada y, en algunas ocasiones, hasta se manifiesta con malestares gastrointestinales o náuseas. Esto depende del virus.

En cuanto **al tiempo de incubación, la gripe tiende a gestarse durante casi dos días**. Por su parte, la duración de la enfermedad es de 3 a 7 días, que varía según el sistema inmune de la persona y otras patologías de fondo.

“Tanto la gripe como el resfrío se transmiten igual: **por contacto directo con secreciones respiratorias de personas que tengan el virus**. Una persona que tiene el virus que provoca la gripe, o el virus que provoca el resfriado, puede **contagiar a otra persona en los primeros siete días**. Específicamente, un día antes de presentar los síntomas y hasta siete días después. Por eso, es importante mantener la sana distancia cuando nosotros tenemos la sintomatología para evitar la propagación del virus”, explicó el Dr. Villalobos.

¿Las poblaciones más afectadas? **Las personas adultas mayores, los niños y las niñas** —por tener un sistema inmune menos desarrollado—, así como las personas que sufren de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o inmunocomprometidas.

Por supuesto, también hay una serie de factores externos que pueden influir en exacerbar ambas enfermedades, especialmente los resfríos. Algunos son **el estrés, la fatiga excesiva, el cansancio o no dormir lo suficiente, pues debilitan el sistema inmunológico**.

¿Hay cura?

La respuesta es una: no. **No hay fármacos para curar los resfriados ni las gripes**. El Dr. Villalobos fue enfático al explicar que los resfriados y las gripes no se curan con

medicamentos. Los fármacos solo funcionan para disminuir la sintomatología que causan dichas enfermedades.

Precisamente, por esa razón la prevención es vital y se logra mediante el distanciamiento social, la vacunación, el protocolo correcto de estornudo, el lavado de manos y el uso de la mascarilla si sospecha estar contagiado para, así, **evitar enfermar a otras personas**. Todas estas medidas fueron lecciones muy bien aprendidas durante la pandemia del COVID-19.

También, puede prevenir los resfríos al **no fumar, mantenerse hidratado, intentar tener una dieta equilibrada en frutas y verduras**, así como protegerse del frío y de los cambios de temperatura.

“¿Por qué es importante prevenirlo? Por el impacto social y el alto costo económico que esto implica en la atención en salud, en el uso de medicamentos y en la progresión de la enfermedad. Algo que debemos tener presente es que, **en muchos casos, un resfriado o una gripe suele curarse y pasar sin dejar un impacto grave en la persona que se contagió**. Pero otras personas son más susceptibles y se agravan con serias consecuencias a largo plazo, hospitalizaciones y secuelas. Entonces, es muy importante evitar la progresión de la enfermedad. Solamente porque a mí no me causó mayor gravedad, no quiere decir que a otra persona le pase igual. Incluso, hasta puede experimentar un impacto fuerte en su salud”, aclaró el Dr. Villalobos.



El especialista comentó que en las farmacias es posible ver cómo llegan personas enfermas y compran una gran cantidad de medicamentos para atender a todos sus familiares. **Esto es un grave error**, pues no todas las personas están experimentando los mismos síntomas, pueden tener enfermedades de fondo o están consumiendo fármacos que, si se consumen con antigripales, pueden causar interacciones.

Foto: [Laura Rodríguez Rodríguez](#).

El tratamiento

Con lo anterior claro ahora queda la pregunta medular: **¿qué tratamiento escoger?** El Dr. Villalobos dijo que hay que ser cuidadosos ante la gran cantidad de medicamentos al alcance, ya sea porque se va a la farmacia o por la gran cantidad de antigripales que se venden en los supermercados.

“Lo vuelvo a decir: no hay algo que yo pueda hacer para curarme del resfriado o la gripe. Lo que utilizamos es tratamiento para controlar los síntomas y las molestias. Por lo tanto, **hay unas reglas de oro que se deben tener muy presentes al momento de escoger o pedir un fármaco**”, manifestó el experto.

¿Y las reglas de oro? Varias. **La primera es tomar en cuenta la edad** (pues no es lo mismo las dosis y los tratamientos que puede utilizar un niño que un adulto mayor), e **identificar bien los síntomas** para que, al momento de ir a la farmacia, logre explicar bien lo que siente al profesional en salud y que este pueda determinar la enfermedad y el mejor tratamiento.

En lo anterior, **jamás olvide considerar la existencia de sus enfermedades de fondo**, si las tiene, y **diga siempre si utiliza otros medicamentos**, ya que estos podrían generar interacciones. Es decir, fármacos que al combinarse hacen una reacción perjudicial en el organismo.

“El tratamiento que yo **vaya a usar para mis síntomas no es, necesariamente, el mismo para mis familiares**, los adultos mayores o los niños, es muy importante entender esto. El tratamiento depende de cada caso. De igual forma, es muy importante que cuando estamos en la farmacia en busca de un tratamiento para la gripe o el resfrío le comentemos al farmacéutico si sufrimos de otras enfermedades o si tomamos otros medicamentos. Algunos medicamentos pueden interaccionar y otros que se utilizan para tratar los síntomas **están contraindicados en personas con cardiopatías, diabéticas o hipertensas**”, puntualizó el Dr. Villalobos.

Para las personas alérgicas a compuestos o medicamentos específicos, es recomendable que lean los componentes antes de consumir el fármaco y prescindir de los antigripales porque poseen una combinación de principios activos. En este caso particular, es mejor buscar otras opciones.

Un mapeo

Aunque la recomendación medular es que **usted asista a un profesional de salud para que le recomiende el mejor fármaco según su caso**, el Dr. Villalobos explicó las generalidades de algunos de los medicamentos más usados por la población que usted debe conocer.

Los primeros son los **analgésicos o antipiréticos** como el acetaminofén, el ibuprofeno y la aspirina. Estos se utilizan para tratar la fiebre, el dolor de garganta, el dolor de cabeza y el malestar general. Con cada uno de ellos hay que tener especial cuidado en pacientes con insuficiencia renal, hepática, anemia o enfermedad cardíaca. **La aspirina, por su parte, no se recomienda en niños y niñas.**

“Es muy importante que estos medicamentos **no se utilicen más de 10 días en adultos ni más de 5 días en niños y niñas** por los efectos que pueden acarrear”, enfatizó el Dr. Villalobos.

En cuanto a la congestión nasal, para tratarla se suelen utilizar con más frecuencia la pseudoefedrina, la fenilefrina y la oximetazolina. Se usa vía tópica u oral **con un uso máximo de 3 a 4 días** y la forma de actuar es mediante una vasoconstricción (estrechamiento de los vasos sanguíneos) en la mucosa nasal.

Con dichos fármacos es vital recordar ese tiempo de uso máximo. Si se sobrepasa ese tiempo, esos medicamentos pueden provocar **una congestión por rebote** y, después del cuarto o quinto día, tener una congestión por el uso prolongado de estos medicamentos.

“Es crucial no usar en niños menores de 2 años y tener cuidado si los pacientes tienen hipertiroidismo, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, glaucoma de ángulo agudo o si la mujer está embarazada. También, otra opción es solo usar soluciones fisiológicas de cloruro de sodio al 0,9 % **o preparados de agua de mar** que los utilizamos directamente a nivel nasal y ayuda un poco a eliminar la congestión”, profundizó Villalobos.

En el tercer puesto están los antihistamínicos. Estos son recetados, principalmente, para controlar el lagrimeo, la congestión nasal y el estornudo. Los más populares son la clorfenamina y la difenhidramina; ambos producen somnolencia.

En el cuarto y quinto lugar están los antitusivos y los antigripales. Los antitusivos son para la tos seca y tos productiva (con flema). Los más frecuentes son dextrometorfano, acetilcisteína, guaifenesina y ambroxol. Por su parte, **los antigripales son los preferidos de la población** porque tienen una combinación de principios activos que ayudan contra una gran diversidad de síntomas. Sin embargo, para el especialista con ellos hay que tener mucho cuidado.

“Los antigripales suelen tener el antiinflamatorio, el antipirético, el descongestionante y el antitusivo en combinación. Entonces, **si utilizamos un antigripal, no usemos otro principio activo que tenga también la misma función que el antigripal.** He notado muchos casos de gente que llega a la farmacia a comprar un antigripal, pero además están utilizando por aparte acetaminofén, cuando muchos antigripales ya tienen en su formulación el acetaminofén. Esto hace que la persona ingiera dosis más elevadas de acetaminofén que pueden generar efectos adversos o perjudiciales”, comentó el Dr. Villalobos.

Lo anterior se puede evitar si la persona es clara con el profesional en farmacia. De esta manera, se puede valorar mejor si es más apropiado un antigripal o **adecuar el tratamiento a cada principio activo** para cada signo o síntoma.

En relación con los **corticosteroides**, que por lo general ayudan a minimizar el cansancio, todos deben manejarse con precaución. Si bien generan un efecto más rápido, el Dr. Villalobos señala que todavía no hay evidencia científica suficiente que garantice el uso de los **corticosteroides** en padecimientos como resfríos o gripes leves y su uso **indiscriminado puede traer serias consecuencias.**

“Los estudios no han sido concluyentes y, más bien, se han visto casos en los cuales **los corticosteroides podrían poner en riesgo la salud**, no para todo el mundo, pero en algunos casos. La literatura científica evidencia que algunas personas al utilizarlos ven su sistema inmune afectado, pueden evolucionar a un cuadro un poco más grave y, en pocos casos, a cuadros bacterianos”, hizo hincapié el farmacéutico.

Entonces, ¿cuándo se pueden utilizar los corticosteroides? **Cuando un médico haya hecho la valoración y lo prescriba. De lo contrario, es mejor evitarlos.**



Justo en estos días la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) está desarrollando la [jornada de vacunación](#) contra la influenza para la población infantil mayor de 6 meses y menor de 7 años; adultos de 58 años en adelante, embarazadas y población de 7 a 57 años con presencia de alguna enfermedad crónica. También, se estarán vacunando trabajadores del sector salud y estudiantes de ciencias de la salud.

Foto: [Anel Kenjekeeva](#).

¿Y los antivirales y antibióticos?

Los fármacos antivirales **pueden reducir la duración de la enfermedad**, eso sí, siempre y cuando se administren en los primeros días tras el inicio de los síntomas.

No obstante, al igual que los corticosteroides, **lo mejor es que los antivirales sean recetados por un médico**, pues pueden producir efectos adversos importantes.

“Los antivirales atacan agentes virales específicos. La amantadina, por ejemplo, es uno de los más comunes y es un agente antiviral que ataca específicamente al virus gripal de tipo A. Como mencioné antes, los resfriados o las gripes pueden ser causados por diferentes tipos de virus. Por lo tanto, no estamos asegurando que la amantadina está atacando este virus, **porque no sabemos o no conocemos si el virus que nos está atacando es del tipo A**”, manifestó Villalobos.

¿Las consecuencias de un mal uso de los antivirales? **Que el virus genere resistencia**. Algo similar sucede con los antibióticos que, en definitiva, no son activos frente a los virus. **Los antibióticos se prescriben, exclusivamente, en casos de complicaciones bacterianas secundarias**.

“Los antibióticos solo son activos frente a las bacterias. Cuando los usamos en casos de gripe es porque la enfermedad evolucionó a una infección bacteriana y esto tiene que hacerse bajo la prescripción de un médico. El médico tiene que valorarlo e indicar si ya existe un problema que amerita el uso de un antibiótico, de lo contrario, **los antibióticos no son efectivos y no deberían utilizarse porque generan resistencia**”, acentuó Villalobos.

El mejor camino

Entonces, ¿qué hago? El Dr. Villalobos dio una respuesta clara y firme: además de las medidas preventivas como el lavado de manos, **la vacunación es la mejor prevención contra la gripe**. La vacunación ha demostrado ser la principal estrategia para reducir la morbilidad y la mortalidad relacionada con esta enfermedad.

“La vacunación no va a evitar que nosotros nos contagiemos de los virus, **lo que va a ayudar es a disminuir la intensidad con la que se presentan los signos o los síntomas**. La vacunación es la principal estrategia para reducir la morbilidad y la mortalidad relacionada con la gripe, se puede aplicar a partir de los 6 meses de edad y es el único método eficaz para prevenir las complicaciones de la enfermedad. **Con la vacunación hay una reducción cercana al 30% de los procesos respiratorios producidos por gripe y las visitas clínicas**”, expuso Villalobos.

Finalmente, el especialista recuerda que si usted tiene niños o niñas siempre consulte con el médico antes de iniciar cualquier abordaje terapéutico. **Es fundamental tener la dosis correcta para el momento correcto**.

“Hay ciertos medicamentos contraindicados en niños y niñas menores de dos años. De igual forma, **los antigripales no deberían usarse en niños y niñas**, porque las dosificaciones varían mucho y van conforme el peso y la edad”, destacó el farmacéutico.

El último consejo es siempre estar vigilantes a la evolución de la enfermedad y, en caso de complicaciones, **no dudar en visitar al médico lo antes posible**.

Si tiene dudas adicionales puede llamar al Cimed-UCR al 2511-8353, 2511-8311, 2511-8328, 2511-8327, 2511-8313. Otra opción es enviar un correo a cimed.inifar@ucr.ac.cr, un mensaje al WhatsApp 8573-7062 o venir al primer piso de la Facultad de Farmacia de la UCR, sede Rodrigo Facio, San Pedro, Montes de Oca.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)

Periodista Oficina de Comunicación Institucional
Área de cobertura: ciencias de la salud

jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [gripe](#), [resfrio](#), [resfriado](#), [antigripales](#), [medicamentos](#), [farmacos](#), [cimed](#), [ucr](#).