



Un otoño que jugará al despiste de nuestra salud



Si habitualmente el otoño y la bajada de temperaturas genera confusión en los centros de salud, este año la situación se complica. ¿Catarro, gripe o COVID-19? ¿Hay síntomas específicos de cada uno? ¿Cómo sabremos qué nos pasa para no saturar el sistema? María Elisa Calle Purón, experta en epidemióloga y salud pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid intenta aclarar algunas de estas cuestiones y adelanta que supondrán más de un quebradero de cabeza para pacientes y sanitarios.



La secreción nasal es más propia del resfriado común y las alergias. / [sweetlouse](#).

María Milán y María Marín, 2 de octubre. - Llegará el inevitable día en el que nos levantemos con sintomatologías que nos pondrán en alerta: tos, mucosidad, fiebre o fatiga, entre otros. Con todo a la vez o con una sola dolencia. “Doctor, ¿qué tengo?” Preguntaremos.

“Así de entrada, no va a ser una respuesta fácil”, asegura María Elisa Calle Purón, profesora titular de Medicina Preventiva y Salud Pública de la UCM. Y es que, al cóctel de catarro y gripe de todos los otoños e inviernos, este año se suma un nuevo ingrediente: la COVID-19.

Catarro, el más distintivo

El catarro o resfriado común tiene la amabilidad de distanciarse un poco de las otras patologías en que no produce ni fiebre ni dolores musculares o sensación de fatiga.

Normalmente, describe Calle Purón, el catarro se acompaña de tos productiva -con expectoración, al contrario que en la gripe y la COVID-19-, rinorrea o secreción nasal y lagrimeo.



¿Cómo se trata? Por supuesto, sin antibióticos. “La mayoría de los catarros están ocasionados por virus y su tratamiento es puramente sintomático: mucolítico para la congestión nasal, suero fisiológico en el caso del lagrimeo y antiinflamatorios para combatir el dolor de garganta. No hay tratamiento específico como tal”.

Gripe y COVID-19: separadas al nacer

“Son los más complicados porque la sintomatología es muy similar”, reconoce la experta de la UCM. Y reitera lo de “muy”.

En ambas patologías, la fiebre, que puede llegar a ser muy alta, es uno de los rasgos más distintivos, al igual que la tos seca.

La mayor diferencia radica en la anosmia o pérdida de olfato, muy habitual en la COVID-19, siendo en muchas ocasiones el único síntoma del SARS-CoV-2. También suele llevar asociada la pérdida del sentido del gusto, ageusia.

Aunque la fatiga y el dolor muscular pueden darse a la vez en las dos dolencias, la primera es más propia de la COVID-19 y el segundo de la gripe. Sobre este punto, Calle Purón alerta del peligro de la falta de aire, inapreciable para los pacientes mientras se produce una alteración en su ventilación pulmonar. Pero si el paciente, o alguien de su entorno, advierte esa sensación de ahogo, “acudid a urgencias inmediatamente”.

Otro rasgo que nos puede dar una pista para distinguir qué nos pasa es el tiempo. La COVID-19 suele empezar de manera más lenta, aparece poco a poco durante tres o cuatro días, mientras que la gripe suele tener un comienzo brusco.

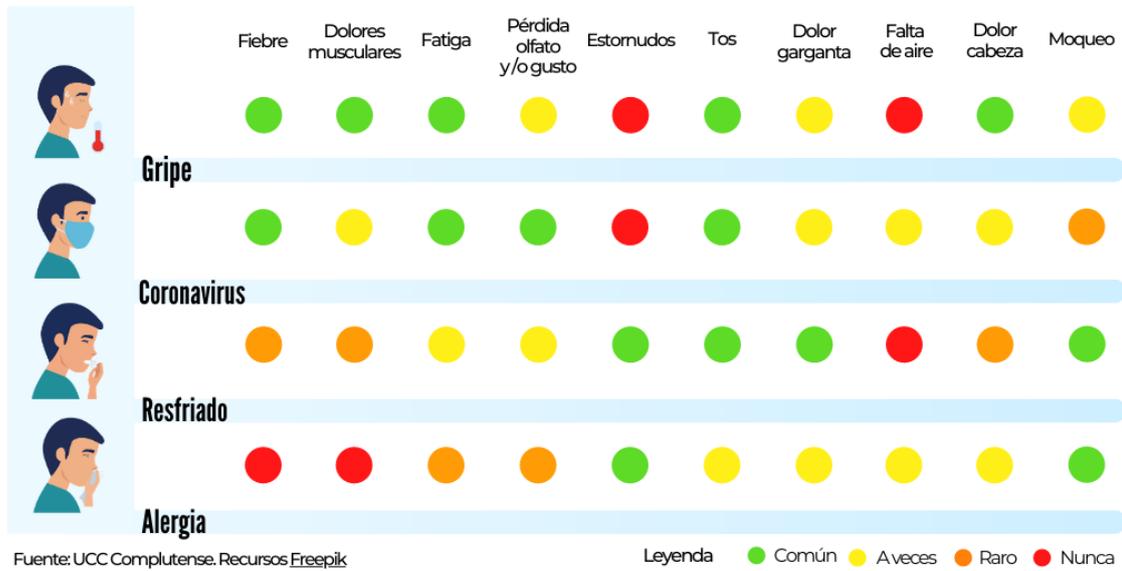
“Y la realidad es que no hay más diferencias, es muy difícil distinguir una de otra. Solo nos queda recomendar que, en el caso de tener alguno de estos síntomas y de que el paciente empeore, llame al centro de salud para que se le haga una de las dos pruebas de detección: PCR o test rápido.”, recomienda la epidemióloga.

Alergia, cuarta en discordia

Por último, aunque más propia de la primavera, los pacientes que sufren alergia sumarán un factor más a la lista de posibles enfermedades, si bien esta es la más fácil de diagnosticar.

“No provoca fiebre, solo rinorrea y lagrimeo en general. El mayor problema lo tienen los asmáticos, pero son los primeros que conocen perfectamente su situación y saben poner remedio cuando detectan su dificultad para respirar”, añade Calle Purón.

Parece entonces que se presentan unos meses confusos en los que la vigilancia de síntomas y la aplicación de las medidas de higiene y seguridad serán las únicas herramientas para no volvernos locos pacientes y sanitarios.



Infografía con síntomas según frecuencia de aparición en gripe, COVID-19, resfriado y alergia. / Elaboración propia y utilización de recursos de [Freepik](#).