

**Especial
 Invierno**

Juan Carlos Molina explica por qué hay que tener un termómetro y poner ojo con los jarabes para la tos

Geriatra desmenuza botiquín para sobrellevar este invierno

WILHEM KRAUSE

No se trata de llenar una caja con remedios al azar ni de imitar el estante de una farmacia. Para el geriatra Juan Carlos Molina, y jefe de este departamento en Clínica Meds, tener un botiquín de invierno bien armado es una estrategia práctica para enfrentar los cuadros respiratorios que tienden a multiplicarse durante los meses fríos. Especialmente en adultos mayores, pero útil para todos, la idea es anticiparse a los síntomas más comunes del resfrío o la gripe, sabiendo con claridad qué se puede tratar en casa y cuándo conviene acudir a un centro asistencial.

“En el nerviosismo de sentirse mal, es mejor tener ciertas acciones definidas de antemano”, explica. El foco, dice, está en aliviar síntomas, no en curar enfermedades. Por eso Molina insiste en que este botiquín debe pensarse como un tratamiento sintomático, con medidas simples que apuntan a calmar el malestar y apoyar el sistema inmunológico.

Entre los elementos que recomienda tener a mano está el oscillococinum, un inmuoestimulante que, aunque no evita el contagio, puede mejorar la respuesta del cuerpo ante virus respiratorios. “Es un buen aliado para enfrentar cuadros virales sin mayores com-

Advierte sobre los riesgos de la automedicación, especialmente con antibióticos y antigripales.

Además del clásico paracetamol, considere gotas de vitamina D.

plicaciones”, explica el geriatra. Para fiebre o dolores musculares, el paracetamol sigue siendo un clásico seguro. “Hay personas que tienen compromiso hepático o usan otros medicamentos que ya cargan al hígado, y ahí el paracetamol no es la mejor opción”. Los antigripales, por ejemplo, deben ser usados con cautela en personas con antecedentes cardíacos, ya que algunos contienen pseudoefedrina, un descongestionante que puede alterar el ritmo del corazón.

También destaca la importancia de man-



RICHARD ULLOA

líquidos calientes. “El propóleo ayuda, pero también el no forzar la zona con comidas irritantes”, explica.

Y en cuanto a la tos, recomienda evitar el uso de jarabes supresores sin indicación médica: “La tos es un reflejo defensivo. Cortarla puede ser más dañino que beneficioso”.

Un error es automedicarse con antibióticos. “Muchos toman lo que quedó de un tratamiento anterior, sin diagnóstico ni control. Eso solo favorece la resistencia bacteriana”, advierte. Y no, no todos los cuadros respiratorios requieren antibióticos. Por el contrario: la mayoría son virales.

¿Qué elementos no pueden faltar en un botiquín de invierno?

“Un termómetro, para empezar. No se puede tomar paracetamol al ojo, hay que saber si realmente hay fiebre. También recomiendo tener paracetamol, pastillas de propóleo, vitamina D, oscillococinum y, en casos seleccionados, un antigripal como Tapsin. Pero este último solo si no hay antecedentes de arritmias. Y la vitamina C sirve para ayudarte a estar mejor preparado frente a un cuadro viral. Puede ser una limonada, puede ser en comprimidos, pero lo importante es que sea parte de un equilibrio. No reemplaza otros cuidados ni es una cura mágica”.

tener buenos niveles de vitamina D, especialmente en invierno cuando la exposición solar disminuye. Una gota diaria de vitamina D, según el especialista, puede contribuir tanto a la salud ósea como a la inmunidad. “Es importantísima. En invierno no tomamos sol y eso afecta directamente nuestra capacidad defensiva”, afirma.

La garganta suele ser una de las primeras zonas en resentirse. Para eso, Molina sugiere usar propóleo o algún spray faríngeo, siempre acompañados de alimentos blandos y