



Constipação VÍRUS HÁ MUITOS!

**O nariz pinga ou está tapado? Espirra com frequência e tem tosse?
Isso pode ser uma constipação: reconheça-a e saiba como aliviá-la.**

UMA MÃO CHEIA DE VÍRUS

A constipação é a infecção vírica mais frequente no ser humano. Na sua origem podem estar mais de duas centenas de vírus, sendo o rinovírus o principal. Só deste existem vários tipos diferentes o que explica a variedade dos sintomas e a inexistência de uma vacina.

Trata-se de uma infecção das vias respiratórias superiores, o que significa que afecta sobretudo o nariz, a garganta e os ouvidos. Daí os seus sintomas:

- Espirros
- Nariz a pingar ou congestionado
- Garganta irritada ou dificuldade em engolir
- Olhos lacrimejantes
- Fadiga, dores de cabeça e corporais ligeiras a moderadas
- Diminuição do paladar e do olfacto
- Febre baixa.

Estes sintomas surgem dois a três dias após contágio e podem manter-se por duas semanas, mas a maioria das pessoas recupera numa semana.

Qualquer pessoa, em qualquer idade, se pode constipar, mas no adulto isso acontece, em média, duas a quatro vezes por ano. Na criança o sistema de defesas (imunitário) ainda é frágil, e a susceptibilidade é maior, além de que elas partilham espaços mais fechados, o que facilita a transmissão do vírus. Quando as infecções respiratórias acontecem mais do que seis vezes por ano é necessária uma avaliação médica.

NÃO É GRIPE, NEM...

A vulgar constipação distingue-se de outras doenças como a:

GRIPE - que surge de forma súbita com febre elevada, prostração e dores musculares intensas; só ao fim de dois a três dias podem surgir os sintomas respiratórios.

RINITE ALÉRGICA - em que não há febre e a alergia manifesta-se por vários dias consecutivos.

SINUSITE - com congestão nasal, tosse nocturna, dores faciais e por vezes dores de cabeça, podendo ocorrer febre baixa.

Os vírus que causam a constipação entram no organismo pelo nariz ou pela boca o que pode acontecer após o contacto com mãos e objectos contaminados. Levar as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca é meio caminho andado para se ficar constipado.

Por isso, a prevenção - para evitar ser contagiado ou contagiar outros - passa por:

- Lavar as mãos frequentemente, principalmente depois de espirrar, tossir, assoar-se ou assoar uma criança
- Usar lenços de papel, deitando-os fora após cada utilização
- Cobrir o nariz ou a boca quando espirrar ou tossir
- Evitar beber pelo mesmo copo, caneca ou garrafa de outra pessoa
- Usar uma toalha só para si
- Evitar o contacto prolongado com pessoas constipadas; e, se estiver doente, evitar estar perto de pessoas saudáveis.

REPOUSO, HIDRATAÇÃO E...

Repousar ajuda a restabelecer, mas também é necessário ingerir líquidos em abundância - água, sopas ou sumos de fruta, de modo a prevenir a desidratação. As vaporizações ou atmosferas húmidas, ajudam a fluidificar as secreções, mas não devem conter essências.

Não existem medicamentos específicos para tratar a constipação. O alívio dos sintomas consegue-se com: analgésicos e antipiréticos, para dor e febre, a que se juntam os anti-inflamatórios (**na criança não se deve recorrer a aspirina ou seus derivados**); anti-histamínicos para o corrimento nasal e espirros (usados com moderação); descongestionantes ou sprays de água do mar para desentupir o nariz; e pastilhas ou mesmo rebuçados para a garganta irritada. Estes medicamentos requerem cuidados e nem todas as pessoas os podem tomar. Aconselhe-se com o seu farmacêutico.

Em regra, a constipação é benigna e passageira. Mas pode causar algumas complicações em crianças, idosos e doentes respiratórios porque são mais vulneráveis. Neles a infecção pode complicar com risco de pneumonia ou otite. Se os sintomas não melhorarem com o tempo e tratamento, há que consultar um médico.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

O seu farmacêutico conhece bem os sintomas da constipação e sabe distingui-la de outras infecções respiratórias. Conhece igualmente as diversas alternativas terapêuticas disponíveis e está apto a reconhecer quando a situação implica o recurso a um médico. Por isso, se pensa que está constipado não hesite: a indicação farmacêutica na farmácia faz toda a diferença!