



Según el Estudio VICKS sobre los efectos del resfriado en España

## Los estornudos de un desconocido son los que más molestan a los españoles

- Para más del 60% de los encuestados los estornudos de un desconocido en un espacio público y cerrado son los más desagradables
- Son los hombres españoles de 35 a 44 años con mayor nivel social los que menos faltan al trabajo cuando están resfriados
- Los síntomas del resfriado que más molestan a los españoles son los relacionados con la nariz: goteo, congestión y secreción nasal
- Las personas mayores son las que mejor diferencian los síntomas del resfriado y la gripe
- El resfriado afecta a las relaciones sexuales de la mitad de los españoles

Según el Estudio VICKS, cuanto más desconocida nos es una persona menos nos gustan sus estornudos (61%). Los estornudos que menos nos molestan son los de nuestra pareja (7%), seguidos de los de otro miembro de la familia (8%) y los de nuestros compañeros de trabajo (11%). Curiosamente, los estornudos de los niños (sean o no hijos nuestros) son los que menos nos gustan después de los de los extraños (14%). Esto puede ser debido a que los más pequeños, cuyo sistema inmunológico aún no está maduro, suelen resfriarse de siete a diez veces al año, es decir, el doble de veces una persona adulta por lo que son los mayores portadores del virus del resfriado.

Los ataques de estornudos (28%), estornudar en sitios cerrados (22%), en transportes públicos (21%) o en cosas inapropiadas, como un vaso, un documento o un espejo (21%), son algunas situaciones embarazosas provocadas por un estornudo. Además, para los hombres estornudar mientras se conduce es la segunda situación más comprometida (24%). En cambio, para las mujeres es estornudar en un transporte público (23%). Por Comunidades Autónomas, estornudar en lugares cerrados es la situación más comprometida para los levantinos (catalanes, murcianos y valencianos).

Estas son algunas de las conclusiones que se desprenden del Estudio Nacional VICKS, que ha tenido como objetivo conocer cómo afecta el resfriado a los españoles, con datos representativos por CC.AA., qué situaciones

embarazosas provoca un estornudo o qué es lo que conoce la población sobre los síntomas y tratamientos de esta enfermedad tan común.

#### **4 de cada 10 españoles no acuden a su puesto de trabajo o centro de estudios cuando están resfriados**

Este estudio, realizado durante el mes de febrero de 2009, desvela que el 40% de los españoles no acude a su puesto de trabajo o a su centro de estudios cuando están resfriados. Son los hombres españoles de 35 a 44 años con mayor nivel social los que menos faltan al trabajo cuando están resfriados, con un 76%.

Un dato destacable es que un 20% de los españoles va a su médico cuando cree que está resfriado y no va al trabajo o al centro de estudios para: recuperarse antes (4%), por no contagiar a sus compañeros (4%), o porque su labor productiva es menor (3%).

Por Comunidades Autónomas, los murcianos, vascos y navarros los que menos faltan a su puesto laboral mientras que los habitantes de las Islas Baleares, los asturianos y los castellanos manchegos los que más fallan.

#### **Sentirse bien, tener la cabeza despejada y dormir del tirón**

Sentirse bien y tener la cabeza despejada (73%), dormir bien (64%) y no notar los síntomas (61%) es lo que la mayoría de los españoles busca cuando está resfriado. En lo que se refiere al descanso durante el resfriado, los que más se aprecia es dormir con la nariz despejada (59%), no tener ataques de tos (57%) y dormir del tirón (53%). Por ello, lo que más valoran los españoles de un anticongestivo nasal es que te ofrezca una sensación de bienestar (82%) y que ayude a dormir toda la noche del tirón (76%). A diferencia del resto, los isleños lo que más valoran es un descongestivo nasal que les ayude con la irritación exterior de la nariz.

#### **Diferencias entre gripe y resfriado**

En general, los españoles diferencian bien los síntomas de resfriado y gripe, aunque son los más mayores los que lo tienen más claro y los más jóvenes los que más los confunden. El síntoma que más se relaciona con resfriado son los estornudos (89%), seguido de goteo y congestión nasal (88%) o poca fiebre (76%). Por el contrario, los síntomas relacionados con gripe es la fiebre alta (90%), dolor corporal (88%) o malestar general y cansancio (86%). A diferencia del resto de los españoles, la población canaria es la que más mezcla los síntomas de gripe y resfriado.

Según el Dr. **Nicolás González Mangado**, Jefe del Servicio de Neumología de la Fundación Jiménez Díaz y profesor de la Universidad Autónoma de Madrid, *“el catarro tiene una sintomatología más local, más limitada a la congestión nasal y a las molestias de la garganta. La gripe tiene molestias más generales, como*

*el malestar general, fiebre -a veces bastante alta- y dolores musculares intensos” .*

En lo que se refiere sólo a resfriado, los síntomas que más molestan son los relacionados con la nariz: goteo y congestión nasal (50%), secreción nasal (37%), dolor de cabeza (35%), tos (35%) y estornudar (33%). Como ya hemos dicho es la congestión nasal el síntoma que más molesta. Como segundo síntoma más incómodo, para los menores de 34 años y a las mujeres es el dolor de cabeza mientras que para los hombres es la secreción nasal. Por Comunidades, para los canarios el estornudo es el síntoma más fastidioso del resfriado mientras que para los castellano-manchegos es la tos y para los asturianos son los escalofríos.

### **Tratamiento para la gripe y el resfriado**

Uno de los errores más comunes que destaca el Estudio VICKS es la utilización de antibióticos para combatir la gripe y el resfriado. Así pues 1 de cada 4 españoles utiliza antibióticos cuando tiene resfriado (23%) mientras que 3 de cada 5 los utiliza con gripe (63%).

Los tratamientos que los españoles utilizan más para combatir el resfriado es el uso de pañuelos de papel (89%), evitar los cambios bruscos de temperatura (78%), evitar los espacios con humo y el consumo de alcohol (74%), beber mucho líquido (73%), lavarse las manos con frecuencia (72%) y el uso de anticongestivos (71%). Para tratar la gripe los españoles se hidratan bien (86%), evitan cambios bruscos de temperatura (84%), vacunarse (83%) y guardar cama sin estar muy abrigado (80%).

### **El resfriado afecta a las relaciones sexuales del 51% de los españoles**

En cuanto a la actividad sexual, el 51% de los españoles declara que les afecta el estar resfriado. Un 14% de la población no mantiene o mantiene menos de lo habitual relaciones sexuales con su pareja por causa del resfriado y un 6% es más receptivo.

Por Comunidades Autónomas, a los isleños (balears, con un 17%, y canarios con un 19%) son los que menos les apetece practicar sexo durante el resfriado mientras a los gallegos (62%), asturianos (62%), vascos (55%) y andaluces (53%) son a los que menos les afecta.

### **Cambio de carácter a causa del resfriado**

Por último, el Estudio VICKS también refleja que a la mitad de la población les afecta estar resfriado: un 23% de los españoles se sienten más irritados, un 16% se siente más triste y deprimido y un 10% están más mimosos y necesitan que alguien les cuide. Un 46% de los españoles declara que el resfriado no afecta a su estado de ánimo.

En Castilla-La Mancha (38%), Islas Baleares (36%), La Rioja (34%) y País Vasco (32%) se encuentran los españoles que se irritan más por el resfriado. Por el

contrario, los cántabros (64%), los riojanos (33%), aragoneses (31%) y murcianos (27%) son los que más se deprimen y los cántabros (20%), valencianos (15%), navarros (13%) y asturianos (12%) son los que necesitan de más cuidados y mimos.