



Constipação

VÍRUS HÁ MUITOS

Sente o nariz a pingar ou está “entupido”? Espirra com frequência e tem tosse? Isso pode ser uma constipação: reconheça os seus sintomas e saiba como aliviá-la.

UMA MÃO CHEIA DE VÍRUS

A constipação é a infeção vírica mais frequente no ser humano. Na sua origem podem estar mais de duas centenas de vírus, sendo o **rinovírus** o principal. Este vírus subdivide-se ainda em vários tipos distintos, o que explica a variedade dos sintomas e a inexistência de uma vacina para a constipação.

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

- ✓ Espirros e 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 olfato
- ✓ 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. No **adulto** isso acontece, em média, duas a quatro vezes por ano, na **criança** o sistema de defesas (imunitário) ainda é frágil, e a suscetibilidade é maior, o que facilita a transmissão dos vírus. Quando as infeções 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, fadiga 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 noturna, dores faciais e por vezes dores de cabeça fortes, podendo ocorrer febre baixa.

PELAS MÃOS SE APANHA UMA CONSTIPAÇÃO

Os vírus que causam a constipação entram no organismo pelo nariz ou pela boca o que pode acontecer simplesmente pela respiração ou após o

contacto com mãos e objetos 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:

- ✓ Cobrir o nariz ou a boca quando espirrar ou tossir
- ✓ 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
- ✓ Evitar beber pelo mesmo copo, caneca ou garrafa de outra pessoa
- ✓ 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, mas 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 rebuçados para a garganta irritada.

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

COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

O seu farmacêutico conhece bem os sintomas da constipação e as diversas alternativas terapêuticas disponíveis, estando apto a reconhecer quando a situação implica o recurso a um médico. Por isso, se pensa que está constipado não hesite!

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: