

L'ADDICCIÓ A L'ESPRAI NASAL

5 maig, 2023

Els descongestius nasals produeixen una sensació de benestar pràcticament immediata perquè són medicaments d'acció ràpida. Alguns pacients amb rinitis necessiten portar sempre a prop un esprai vasoconstrictor per estar tranquils i moltes vegades s'utilitza compulsivament. D'aquesta manera es dona una cronificació del problema, quedant-se la congestió o obstrucció nasal de manera permanent.

Les rinitis constitueixen una malaltia crònica més freqüent de

totes les conegudes, afectant entre un 30 i un 40 % de la població. La forma més freqüent és la rinitis al·lèrgica, encara que també la rinitis no al·lèrgica afecta un percentatge elevat de la població, causant entre ambdues un impacte molt rellevant en qualitat de vida de les persones que la pateixen. Evidentment, aquestes no són malalties que posen en risc la teva vida, però la seva prevalença té un gran cost econòmic.

El símptoma que més impacta a les persones que pateixen rinitis és l'obstrucció/congestió nasal, que és el que habitualment porta a consultar amb un metge, i molt sovint a automedicar-se.

Conseqüències de l'automedicació

Molts pacients inicien el tractament pel seu compte utilitzant medicació que es ven sense necessitat de recepta a les farmàcies contràriament a tot el contrari que recomanen els especialistes en rinologia. Entre aquesta medicació es troba un tipus d'esprais nasals que, fins i tot, s'anuncien lliurement als mitjans de comunicació. Són els nomenats descongestiva nasal.

Aquest fàrmac té una acció important sobre el sistema cardiovascular i els seus efectes secundaris podrien ser perillosos en pacients amb patologies cardiovasculars com la hipertensió o la cardiopatia isquèmica.

Tanmateix, tenen un efecte vasoconstrictor sobre el nas. És a dir, redueixen l'aportació sanguínia contraent les artèries i determinant una reducció del volum d'unes estructures cavernoses nasals que s'anomenen cornets i tenen com a missió regular el flux d'aire nasal, escalfant-lo, humitejant-ho i filtrant-lo. L'efecte d'aquests fàrmacs és millorar la permeabilitat nasal, mitjançant de la reducció del volum de tot el teixit cavernós dels i la mucosa nasal.

Però, a més dels possibles efectes adversos que tenen (com la possibilitat de pujar la tensió arterial o de provocar taquicàrdies, s'ha demostrat que els descongestius/vasoconstrictors nasals generen tolerància i efecte rebot. Amb tot el que pot comportar, si a més a més,

practiquem un esport. Això significa que per aconseguir el mateix efecte del fàrmac es produeix una congestió/obstrucció nasal de rebot més intensa que la que va iniciar la necessitat del tractament, i que és independent de la causa original. A aquesta síndrome es coneix com a rinitis medicamentosa, a causa de l'addicció a aquest tipus d'esprais nasals i motivada per la necessitat continua, i cada vegada amb més freqüència, d'aplicar-se el medicament per obtenir tenir un nas sense cap obstrucció; la qual cosa, passat un temps d'evolució, no arriba a produir-se de forma satisfactòria pel pacient que pateix la malaltia.

Un ús compulsiu porta a la cronificació de la rinitis

Els pacients que es van automedicar, sense consultar amb el seu metge perquè li recomanés el millor tractament pels seus símptomes, acudeixen a les consultes mèdiques ja amb una gran afectació a la seva vida diària. Han de portar l'esprai vasoconstrictor damunt per estar tranquils, l'utilitzen de forma compulsiva i la major part de les vegades sense obtenir l'efecte desitjat, a la vegada que obtenen una cronificació de la seva malaltia, queixant-se d'una congestió/obstrucció nasal quasi continua.

Es tracta d'un problema que es veu pràcticament cada dia. Aquests pacients refereixen que s'ofeguen, que no poden respirar.

Perquè el pacient s'enganxa als esprais nasals

Però, puntualitzen els otorrinolaringòleg, no tots els esprais nasals causen la mateixa addicció; només els que contenen un principi actiu amb efecte vasoconstrictor pot causar-la i no de la mateixa manera en tots els pacients. És curiós que per una qüestió temporal aquests medicaments van ser autoritzats per la seva comercialització en una època en la qual els requisits eren molt menys estrictes que actualment, i donat que aquesta autorització per la comercialització no es revisa de forma estricta periòdicament, es manté a la venda de forma lliure de les farmàcies.

Els pacients que pateixen rinitis medicamentosa sempre tenen un motiu justificat per iniciar el tractament. El motiu més

freqüent és un refredat nasal que no es cura en el període habitual, però altres pacients comencen el tractament per alleujar la congestió/obstrucció nasal de la rinitis al·lèrgica, la rinitis no al·lèrgica, les sinusitis cròniques u altres patologies com la desviació de l'envà nasal.

Substàncies responsables

Les substàncies responsables de l'addició als esprais nasals es denominen descongestius adrenèrgics – un grup de fàrmacs dels quals els més utilitzats són l'oximetazolina, la xilometazolina o la nafazolina. Hem de subratllar que aquests fàrmacs no són perjudicials en sí, sinó que el que els fa perillosos és l'ús inadequat, sense control mèdic i en les dosis i freqüències incorrectes. Quan s'usen correctament ajuden a controlar les malalties per les quals van ser estudiats.

¿El seu ús acostumada pot provocar o agreujar alguna patologia?

És important ressaltar que el pacient que inicia pel seu compte un tractament amb un esprai descongestiu nasal sempre té una causa i l'ús incorrecte del tractament termina per agreujar la causa que ho va generar. És també clau subratllar que, encara poc freqüents, els descongestius adrenèrgics poden causar efectes adversos rellevants en pacients amb patologia cardiovascular o isquèmica (falta de rec sanguini).

Respecte a les patologies pròpiament otorrinolaringòlogues, l'ús perllongat pot produir rinitis crònica, atròfica i fins i tot pot necrosar estructures nasals i perforar l'envà nasal. Els pacients amb desviació de l'envà, infeccions del tracte superior o rinitis al·lèrgica presenta un risc augmentat de sobre dosificació si utilitzen descongestiva nasal tòpics.

Com superar aquesta addicció

El primer i més crucial és visitar al metge. Aquest avaluarà la causa inicial que ha motivat la necessitat fer ús l'esprai descongestiu, analitzarà la simptomatologia del pacient i determinarà quin és el millor tractament per interrompre aquest cercle viciós generat per l'ús incorrecte d'aquesta

medicació.

Els experts ofereixen recomanacions per no haver de fer servir de forma freqüent aquests fàrmacs:

- És important no utilitzar aquests esprais descongestius nasals més d'una setmana continuada, ni aplicar-los durant el dia més vegades de la pauta posològica.
- Realitzar rentats nasals amb aigua de mar o solució salina.
- Mantenir unes condicions d'humitat i temperatura adequades, evitant l'excés d'humitat, els canvis bruscos de temperatura, així com les temperatures extremes.
- No fumar.
- Beure abundants líquids.
- Com la congestió empitjora en estar acostat, mantenir el cap elevat, dormint amb un coixí alt.
- Si els símptomes nasals tendeixen a perllongar-se en el temps, és millor consultar amb el metge per buscar un tractament sense efectes secundaris ni els riscos d'aquests esprais descongestius nasals. El metge investigarà la causa del símptoma i buscarà un tractament específic que controli els símptomes de forma segura.