

La gripe: el virus recurrente

Aunque el grado de virulencia de la enfermedad varía cada año, conviene acudir al médico si, transcurridas 48 horas, los primeros síntomas no remiten

Con el cambio estacional y la llegada del frío, la idea de pasar varios días en la cama, mimados y atendidos por un familiar que no cesa en su afán de servir zumos de naranja y calditos vitaminados, se antoja una opción apetecible. Sin embargo, su atractivo desaparece cuando, por obra y gracia de la gripe, a esta situación hay que añadir fiebre alta, dolor de garganta, moqueo y un malestar general en el cuerpo que, en la mayoría de las ocasiones, impide que el afectado acuda al trabajo y se haga cargo de las tareas cotidianas. Arrinconada durante los meses de verano, la gripe no olvida su cita anual. Invierno tras invierno, amenaza con ser más agresiva que su versión anterior. En las epidemias anuales de gripe, la población afectada se sitúa entre el 5% y el 15% y es superior al 50% en grupos de población cerrados, como los internados escolares o asilos, según las estadísticas del Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC).

Ante el temor de que el virus atraviese las puertas de hogares, centros escolares y lugares de trabajo, la vacuna es la medida más eficaz para prevenir esta enfermedad, basada en una infección aguda de las vías respiratorias causada por el virus de la influenza, de ahí su popular abreviatura inglesa "flu". Y aunque la mayoría de expertos consultados no auguran que la

"temporada de gripe" sea más virulenta que la sufrida en 2007, la amenaza de una pandemia, por recombinación del virus de la gripe común con el aviar, persiste.

¿CÓMO DIFERENCIAR LA GRIPE DE UN RESFRIADO?

La gripe se manifiesta de forma súbita y se caracteriza por la presencia de varios síntomas que no son exclusivos de ella, sino también de infecciones afines, como el resfriado común. Entre los síntomas que diferencian una dolencia de otra se hallan los siguientes:

- El resfriado común no siempre produce fiebre y de aparecer, ésta no es muy alta (de 37,5°C ó 38°C) a lo largo de un par de días. En cambio, la gripe se caracteriza por fiebre alta (de 39°C ó 40°C) que persiste durante tres o cuatro días y va acompañada de dolores musculares, poco habituales en el caso del resfriado.
- El lagrimeo y la congestión nasal son síntomas más propios del resfriado, mientras que la tos seca y el dolor de garganta pueden aparecer en ambos tipos de infecciones.
- El resfriado común no deriva, salvo casos aislados, en complicaciones. Por el contrario, la gripe debilita el estado inmunológico de los pacientes y abre la

puerta a neumonías e infecciones agudas que, en el caso de los ancianos, pueden ser graves e, incluso, conducir a la muerte. Las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones son las mayores de 65 años, los enfermos crónicos, las mujeres embarazadas y los niños de corta edad.

- La vacunación es la mejor manera de prevenir la gripe, aunque no hay una vacuna específica que proteja frente a futuros catarros.

Dado que los indicios de ambas infecciones son poco específicos, es habitual que una persona deje transcurrir las primeras 24-48 horas desde su inicio tomando analgésicos y antipiréticos para aliviarlos y comprobar si remiten. Siempre que persistan, transcurrido ese plazo, es necesario consultar al médico, tal y como aconsejan desde la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

UNA VACUNA PARA UN VIRUS MUTANTE

Aunque se contemplan tres subtipos del virus causante de la gripe o influenza: A, B y C, sólo los dos primeros infectan a los humanos y la vacuna antigripal es el método más eficaz para protegerse de ellos. El virus de la gripe se caracteriza por su gran capacidad de mutar y sus variacio-



nes implican que cada año aparezcan nuevos virus gripales, frente a los que el ser humano no tiene protección. Por este motivo, se cambia de manera periódica la composición de las vacunas antigripales con el objetivo de que se pueda vacunar a la población contra la cepa del virus que se prevé que sea la más común en cada temporada.

Para ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) instauró hace 50 años un sistema de alerta encargado de vigilar y aislar los virus de la gripe circulantes en el mundo. España participa en este programa mundial a través del Sistema de Vigilancia de la Gripe, en el que trabajan los llamados 'médicos centinela'. Estos profesionales reciben material para tomar muestras de exudado faríngeo cuando aparecen los primeros casos de gripe. Para ello, recogen dos muestras al principio de la temporada de gripe (enero o febrero), dos a mitad del período y otras dos hacia el final, cuando parece que ha terminado. A partir de esas muestras que se obtienen en los hospitales se registran las de las cepas del virus que circulan cada año.

Para esta temporada 2008-2009, la OMS ha realizado sus recomendaciones sobre

cuál debe ser la composición de la vacuna antigripal que se debe administrar en el hemisferio Norte. Esta vacuna trivalente contendrá las siguientes cepas del virus: la cepa análoga a A/Brisbane/59/2007 (H1N1); la cepa análoga a A/Brisbane/10/2007 (H3N2); y la cepa análoga a B/Florida/4/2006.

LA GRIPE COMÚN Y LA GRIPE AVIAR

Según los expertos, esta próxima temporada de gripe apenas se diferenciará de la anterior, aunque desde hace unos años se viene anunciando el posible estallido de una pandemia por recombinación del virus de la gripe común con el de la gripe aviar (H5N1). Por el momento, todos los casos de gripe aviar se han transmitido de aves a humanos y para que se produzca la pandemia, el virus debería transmitirse de humano a humano. Hasta ahora sólo se han registrado 385 casos de gripe aviar en humanos en todo el mundo, de los cuales 243 han acabado en defunciones. En España sólo se ha dado un caso de gripe aviar en un ave en el País Vasco, en julio de 2006.

No obstante, y a pesar de la excepcionalidad que representa, la amenaza de pan-

demia persiste, aunque si se detectaran casos de este tipo en humanos, las mutaciones del virus surgirían primero en los países asiáticos y, tras saltar las alarmas en el sudeste de Asia, el resto contaría con unos días (entre 10 y 15) para tomar medidas en Europa. De hecho, el Gobierno español dispone desde mayo de 2005 de un Plan Nacional de Preparación y Respuesta ante una Pandemia de Gripe, en colaboración con las comunidades autónomas, la OMS y la Unión Europea, para actuar con diligencia en ese supuesto. Además, la Comisión Europea ha aprobado la primera vacuna pre-pandémica, Prepandix que protege frente al virus H5N1.

EL DILEMA: VACUNARSE O NO VACUNARSE

La vacuna contra la gripe común está elaborada con virus inactivados o muertos. Se inyecta, por lo general, en el brazo, y está aprobada para personas de más de seis meses de edad. Tiene una eficacia del 90% y confiere protección de entre seis y nueve meses a los vacunados. Por este motivo, el periodo ideal para vacunarse es hacerlo en España entre los meses de septiembre y octubre. Las autoridades sanitarias aconsejan esta vacuna a los grupos de mayor riesgo de contraer la infección y sufrir complicaciones graves. Según el Ministerio de Sanidad, la SEMG y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), de EE.UU., son los siguientes:

Deben vacunarse:

- Niños de más de 6 meses.
- Mayores de 65 años.
- Niños y adultos con enfermedades crónicas pulmonares, cardiovasculares o metabólicas.
- Niños y adolescentes hasta los 18 años que reciban tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico porque pueden desarrollar síndrome de Reye (patología grave que afecta al hígado) tras la gripe.
- Embarazadas a partir del segundo trimestre.
- Personal que, debido a su actividad laboral, puede contraer y propagar la gripe.

- Adultos que conviven con niños menores de 6 meses.
- Viajeros internacionales.

No deben vacunarse:

- Personas que hayan sufrido una fuerte reacción alérgica a la vacuna anteriormente.
- Los alérgicos a los huevos de gallina.
- Quienes hayan contraído el síndrome de Guillain-Barré en menos de 6 semanas después de haber recibido la vacuna antigripal.
- Los enfermos con alguna dolencia moderada o grave y fiebre alta, de más de 38° C. Deben esperar a que desaparezcan estos síntomas.

EVITAR LA TRANSMISIÓN

La gripe se propaga por vía aérea, en el momento en que una persona infectada expone unas gotitas respiratorias al toser o estornudar que recalcan en otra no infectada. No obstante, también se puede contagiar al tocar algo infectado con el virus y después llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos. Para evitar el contagio entre personas, desde la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades CDC recomiendan lo siguiente:

- **Quedarse en casa.** No acudir ni al trabajo, ni a la escuela ni a reuniones sociales.
- **Lavarse las manos con agua y jabón.** Conviene usar un cepillo para limpiarse bien los dedos y las uñas, siempre que estén sucias, después de ir al lavabo y antes de cada comida.
- **Usar pañuelos desechables para taparse la boca y nariz al estornudar.** Estos pañuelos se deben tirar en un recipiente cerrado para evitar propagar el virus por el aire.
- **Lavar bien todos los objetos del enfermo.**
- **Ubicar al afectado en una habitación separada** de la del resto de miembros de la familia.
- **Ventilar la habitación del enfermo** con la ventana abierta varias veces al día. ◀



CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

Siempre que una persona enferma de gripe es fundamental que haga reposo, duerma, beba abundante líquido y opte por una dieta sana, eliminando hábitos nocivos como el tabaquismo y el consumo de alcohol.

LA INGESTA DE LÍQUIDOS se puede realizar de varias formas: caldo de cebolla hervida, infusiones de tomillo, menta o eucalipto, agua mineral sola o combinada con zumo de limón o de naranja, o jugo de verdura licuada elaborado con rábanos, ajos, cebolla y otros vegetales crudos.

LA FIEBRE se puede combatir con fármacos antitérmicos. Sin embargo, la fiebre es un mecanismo de defensa del organismo y, por lo tanto, tampoco conviene abusar de estos fármacos, ya que sin ellos el proceso gripal podría resolverse antes.

LOS DOLORES musculares y de cabeza, así como el malestar general, se pueden aliviar con analgésicos. Pero nunca se debe administrar aspirina a niños o a adolescentes para evitar que, una vez pasada la gripe, puedan desarrollar un Síndrome de Reye.

EL VIRUS DE LA GRIPE se puede combatir con los fármacos antivíricos que recete el médico, ya que sirven para aliviar los síntomas, acortar el periodo de enfermedad y reducir las posibilidades de contagiar a otras personas.

Fuente: SEMFYC

