

¿Qué es la influenza?

Es una enfermedad respiratoria aguda comúnmente conocida como “gripa” causada por una infección por el virus de la influenza. La enfermedad afecta el tracto respiratorio superior o inferior y se acompaña de signos y síntomas sistémicos como fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y debilidad. La enfermedad es común en la temporada invernal.

¿Quiénes pueden ser afectados por la enfermedad y como se produce esta?

La influenza puede afectar a personas de cualquier edad. Aun cuando la mayoría de las personas se curan al cabo de unos días, algunas personas pueden enfermarse gravemente y pueden necesitar ser hospitalizadas. La influenza puede llevar a la neumonía o incluso la muerte.

¿Quién produce la enfermedad?

El agente causal de la enfermedad son los virus de la Influenza pertenecientes a la familia de los Ortomixoviridae. Los virus de la influenza se dividen en tres tipos, llamados A, B y C. Los tipos de influenza A y B son los responsables de las epidemias de enfermedad respiratoria que se producen casi todos los inviernos y que con frecuencia están asociados con un aumento en los índices de hospitalización y de muertes. Los esfuerzos para controlar el impacto de la influenza se centran en los tipos A y B. El tipo C de influenza generalmente produce enfermedades respiratorias leves o incluso no provocan síntomas. No causa epidemias y no origina los graves problemas de salud pública que causan los tipos A y B de influenza. Los virus de la influenza tienen mutaciones o cambios continuamente, con lo que consiguen eludir al sistema inmunológico de sus huéspedes. Esto hace que las personas sean durante toda su vida susceptibles a la infección por influenza.

¿Cómo se transmite la enfermedad?

El virus de la influenza generalmente pasa de persona a persona por transmisión aérea (por ejemplo, por la tos o los estornudos). Pero el virus también puede vivir durante cierto tiempo sobre objetos como las manijas de las puertas, lápices o plumas, teclados, receptores del teléfono y utensilios para comer o beber. Por lo tanto, también se puede diseminar al tocar algo que ha sido tocado por una persona infectada con el virus y después tocarse la boca, la nariz o los ojos.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes de la gripa son los siguientes, sin embargo, cada individuo puede experimentarlos de una forma diferente. La influenza se clasifica entre las enfermedades respiratorias, pero en realidad todo el cuerpo se altera cuando la persona se infecta. Las personas afectadas suelen ponerse muy enfermas y padecen todos o algunos de los síntomas siguientes:

- Fiebre alta.
- Dolor de cabeza.
- Nariz tapada.

- Estornudos ocasionales.
- Tos, que a menudo es fuerte.
- Dolores y molestias fuertes.
- Fatiga durante varias semanas.
- Dolor de garganta (en algunos casos).
- Agotamiento extremo.

La fiebre y los dolores por todo el cuerpo suelen durar de tres a cinco días, pero la tos y la fatiga pueden durar dos semanas o más. Aunque la gripa puede estar acompañada de náusea, vómito y diarrea, estos síntomas gastrointestinales se presentan raramente.

¿Cuál es el tratamiento?

No existe un tratamiento específico para la gripa y el tratamiento indicado por el médico dependerá de las siguientes condiciones:

- Edad, su estado general de salud y su historia médica.
- El tipo de influenza, qué tan avanzada está la enfermedad y la gravedad de los síntomas.
- Su tolerancia a determinados medicamentos, procedimientos o terapias.
- Sus expectativas para la trayectoria de la enfermedad.
- Su opinión o preferencia.

El objetivo del tratamiento de la influenza es ayudar a prevenir o disminuir la gravedad de los síntomas. El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Medicamentos para aliviar los dolores y bajar la fiebre (no se debe dar aspirinas a los niños con fiebre sin consultar antes con un médico).
- Medicamentos (para la congestión y las secreciones nasales).
- Reposo en la cama y aumento de la ingestión de líquidos.
- Medicamentos antivíricos - si se inicia su administración dentro de los primeros días de tratamiento pueden reducir la duración de la enfermedad, pero no curarla. Se han aprobado cuatro medicamentos: amantadina, rimantadina, zanamivir y oseltamivir. Estos medicamentos pueden conllevar algunos efectos secundarios como nerviosismo, mareos o náuseas. Se advierte a las personas con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica acerca del uso de zanamivir. La resistencia viral a estas drogas puede variar. Algunas drogas pueden ser ineficaces si las cepas virales han desarrollado resistencia. Estos medicamentos deben ser recetados por un médico.

¿Cómo prevenir la gripa?

Todos los años, en el mes de septiembre, se presenta una nueva vacuna contra la influenza. La vacuna se suele recomendar para grupos específicos de personas (ver más abajo), así como para las personas que quieren evitar contraer la gripa. Además, se han aprobado tres medicamentos antivíricos (amantadina, rimantadina y oseltamivir) para el tratamiento preventivo de la gripa. Estos medicamentos son de venta bajo receta y debe consultarse a un médico antes de utilizarse cualquier medicamento para prevenir la gripa.

También puede resultar de ayuda seguir las siguientes precauciones:

- Evitar o reducir en lo posible el contacto con personas infectadas.
- Lavarse las manos con frecuencia puede disminuir, aunque no eliminar, el riesgo de infección.
- Al toser o estornudar es necesario taparse la boca y la nariz con un pañuelo para reducir la diseminación del virus.

¿Qué tan eficaz es la vacuna contra la gripa?

La eficacia de la vacuna varía cada año, dependiendo del grado de similitud entre las cepas del virus influenza incluidas en la vacuna y la cepa o cepas que circulan durante la temporada de la influenza. Las cepas de la vacuna deben seleccionarse 9 ó 10 meses antes de la temporada de la gripa y, a veces se producen mutaciones en las cepas de virus circulantes en el tiempo que transcurre entre la selección de las cepas y la siguiente temporada de la influenza. Esas mutaciones en ocasiones reducen la capacidad del anticuerpo inducido por la vacuna para inhibir a la nueva mutación del virus, con lo que se reduce la eficacia de la vacuna.

La eficacia de la vacuna también varía de persona a persona, dependiendo de factores tales como la edad o el estado general de salud.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la vacuna contra la gripa?

El efecto secundario más grave tras la vacunación contra la gripa es una reacción alérgica, que se puede producir en las personas que tienen una alergia grave a los huevos. Por ello, las personas alérgicas al huevo no deben recibir la vacuna contra la influenza.

¿Quién debería vacunarse contra la gripa?

La gripa causa complicaciones que pueden transformarse en una enfermedad grave o resultar peligrosas para algunos grupos de personas, como los ancianos y los que padecen alguna enfermedad crónica. Por eso, se recomienda que los siguientes grupos de personas se vacunen todos los años.

- Las personas mayores de 50 años (la eficacia de la vacuna suele ser menor en los ancianos, pero puede reducir de forma significativa las posibilidades de desarrollar una enfermedad grave o de morir de influenza).
- Los niños de 6 a 59 meses.
- Las personas que viven en residencias de ancianos y otras instituciones en las que se alojen enfermos crónicos de cualquier edad.
- Los niños y adultos que padezcan enfermedades crónicas pulmonares o del aparato cardiovascular, incluidos los niños que tienen asma.
- Los niños y adultos que tienen las siguientes condiciones médicas:
 - Enfermedades metabólicas crónicas (por ejemplo diabetes).
 - Insuficiencia renal.
 - Inmunodepresión.
 - Hemoglobinopatías.

- Niños y adolescentes (de entre 6 meses y 18 años de edad) que toman aspirina como terapia a largo plazo.
- Mujeres que serán embarazadas durante la estación de la gripe.

Además, deberían vacunarse los siguientes grupos de personas:

- Personas que ofrecen cuidados para la salud.
- Empleados de residencias de ancianos y otras instalaciones para cuidados crónicos que tengan contacto con los pacientes o residentes.
- Cuidadores a domicilio de personas de alto riesgo.
- Miembros del hogar (incluyendo los niños) que convivan con personas de los grupos de alto riesgo.
- Las personas de cualquier edad que deseen reducir sus posibilidades de contraer una infección por influenza, excepto las personas alérgicas a los huevos.

Siempre consulte a su médico para obtener información sobre quién debería vacunarse contra la gripa.

¿Cuándo es recomendable vacunarse contra la gripa?

Se recomienda ponerse la inyección contra la gripa todos los años, entre septiembre y mediados de noviembre, antes de que empiece la temporada de gripas, que suele durar desde diciembre hasta abril. La inyección tarda una o dos semanas en hacer efecto.

Aunque existen muchos medicamentos nuevos para tratar los síntomas de la gripa o incluso reducir la duración de la enfermedad, la vacuna sigue ofreciendo la mejor protección contra la gripa.

Dr. Cesar R. Quezada Burgos