

PROTECCIÓN

¿Nos vacunamos contra la gripe?

VALENCIA

Gracia Ruiz Navarro*. ¿Cuántas personas de las que se encuentran leyendo estas líneas no han sufrido algún año un episodio de gripe? Probablemente muy pocas; dolor de garganta, de cabeza, tos, escalofríos, taponamiento nasal, fiebre y, en caso de niños también vómitos y diarrea, componen lo que conocemos como cuadro o síndrome gripal, causado por el virus de la influenza, que se trans-

mite a través de las gotitas que se producen al toser, hablar y/o estornudar.

A menudo la gripe se confunde con el resfriado común, pero sus síntomas suelen ser más fuertes que los estornudos y nariz tapada de este. Pese a ello, la gripe generalmente suele tratarse de una enfermedad leve. Sin embargo, existen algunos grupos que denominamos de riesgo en los que esta patología, en principio banal, pue-

de llegar a producir una serie de complicaciones entre las que se incluye, aunque afortunadamente de manera poco habitual, la muerte. Pertenecen a estos grupos los individuos mayores de 60 y menores de 2 años, los que sufren alguna enfermedad crónica (diabetes, asma, fibrosis pulmonar, anemia, insuficiencia cardíaca y algún tipo de alteración renal y/o hepática) y las embarazadas. Aunque en menor grado, también se consideran como grupo de riesgo los individuos institucionalizados en centros socio-sanitarios, los trabajadores sanitarios y los cuidadores informales. Todo ello nos indica que es importante tomarse la gripe en serio.

Las estadísticas del Ministerio de Sanidad informan que, en la temporada 2010-2011 en la Comunidad Valenciana, tan sólo un 52,4% de la población de riesgo fue vacunada (frente a 65,7 % de la temporada anterior.) ¿Cuántos de los lectores se han vacunado? Seguro que muchos menos que los que han sufrido la enferme-

dad, pero, ¿por qué no lo han hecho? Se ha demostrado que la vacunación reduce la mortalidad hasta un 80% y los casos de enfermedad en un 70-90%.

Las vacunas de la gripe presentan muy pocas contraindicaciones, podemos vacunarnos salvo que tengamos menos de 6 meses o seamos alérgicos a los huevos de la gallina, y, en caso de tener fiebre deberemos retrasar la vacunación hasta que esta remita. Cada año la Conselleria de Sanitat publicita las campañas de vacunación estando disponibles las vacunas desde el mes de septiembre.

En el 2012, la vacuna de la gripe protege contra los tres tipos de influenza que, de acuerdo a las investigaciones, serán las más comunes este año. El tiempo que nuestro organismo tarda en desarrollar la protección para la enfermedad es de dos semanas a partir de la vacunación, a lo largo del tiempo y dependiendo de cada persona, esta protección disminuye, es por eso que no se puede afir-

mar que la inmunidad si nos vacunamos el año pasado sea suficiente para evitar el desarrollo de la enfermedad este invierno. Es más, el virus de la gripe posee un comportamiento impredecible y es posible que sufra variaciones de un año a otro, por lo que, la única manera de prevenirlo es evitar el contacto con personas afectadas por el virus (que deben adoptar medidas higiénicas para impedir propagarla) y la vacunación. Si tenemos en cuenta que la gripe puede contagiarse incluso antes de que en un individuo se presenten los primeros síntomas, la vacunación parece la manera más segura de evitar la convivencia con esta enfermedad.

Según la OMS, cada año fallecen en el mundo entre medio millón y un millón de personas por la gripe; la mejor manera de prevenir la enfermedad es vacunarse de la misma, ¿entonces? No lo piense más: ¡Hágase un favor y vacúnese!

***Supervisora Urgencias. Hospital General Universitario Valencia**