



En estas fechas, las consultas de los médicos de familia, los centros de salud se llenan de estornudos, toses y dolores de garganta. Es época de gripe.



## Gripe, mitos y verdades

MANUEL NORIEGA,  
EFE/REPORTAJES

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la gripe es una infección vírica que afecta principalmente a la nariz, la garganta, los bronquios y, ocasionalmente, los pulmones. Es considerada una afección leve, que no banal, y molesta,

que suele durar una semana. Algunos de los síntomas que presenta son: fiebre alta, dolor muscular, cefalea y malestar general. Es una patología fácilmente

transmisible de una persona a otra a través de las partículas que el sujeto infectado desprende con la tos o los estornudos. Por lo general, los enfermos "se recuperan en una o dos semanas

sin necesidad de recibir tratamiento médico", según explica la OMS en su página.

No obstante, en la población de riesgo: niños, personas mayores y quienes sufren otras dolencias graves, la gripe puede acarrear complicaciones en una enfermedad previa o provocar neumonía. En algunos casos, puede ser mortal.

"El contagio de la gripe depende en gran medida de la fortaleza del sistema inmunológico. Una buena alimentación es clave para reforzar las defensas ante amenazas víricas y bacterianas. Consumir alimentos ricos en vitaminas A y C, como naranjas, limones, limas y verduras de hoja verde oscura, ayudará", comenta a Efe la neumóloga Ana Sánchez Azofra

Es una patología fácilmente transmisible de una persona a otra a través de las partículas que el sujeto infectado desprende con la tos o los estornudos.



### ACLARANDO CONCEPTOS.

Una de las primeras confusiones que surgen a la hora de hablar de esta afección es la diferencia entre un resfriado y la gripe.

Gripe y resfriado no son lo mismo. Los virus que las causan son diferentes y los síntomas también, aunque se parezcan.

La sintomatología de la gripe es más acusada: hay dolor muscular, cansancio anormal, tos seca y fiebre. En ocasiones puede causar también náuseas y vómitos.

El resfriado, que puede compartir algunos de los síntomas anteriores, pero más leves, también presenta congestión y secreción nasal.

La creencia popular a veces llevar a

*continúa*

evitar abrir las ventanas cuando se está en la cama pasando un proceso gripal. Nada más lejos de la realidad: ventilar es fundamental para evitar la sequedad y la sobrecarga en el ambiente.

Sin embargo, la ciencia ha dado el visto bueno a otro remedio casero: las sopas y caldos, que sí ayudan a mejorar el cuadro del enfermo.

Los nutrientes de las sopas o caldos de pescado, verduras y carne poseen un efecto antiinflamatorio y ayudan a ralentizar el crecimiento de los leucocitos que liberan mucosidades, según información publicada por el diario español ABC citando a expertos de Cigna, compañía de seguro médico estadounidense.

También se cree que estar tapados durante el proceso gripal ayuda al organismo a eliminar el resfriado a través del sudor. Sin embargo, según los expertos, no es recomendable cubrirse en exceso.

Es cierto que la sudoración es un buen mecanismo para regular la temperatura corporal y evitar que se dispare, pero el sudor se enfría sobre la piel, causa que el paciente tenga frío y, como consecuencia, eleve la temperatura del cuerpo. Tomar baños de agua tibia sí es un remedio casero recomendable, indican desde la misma fuente.

#### CÓMO CURAR LA GRIPE.

Dice el refranero popular que es

mejor prevenir que curar y el caso de la gripe no es una excepción.

Los expertos señalan que las campañas de vacunación son fundamentales para proteger, sobre todo, a los grupos de riesgo, como los ancianos. Se considera imprescindible la vacunación de los mayores de 60 años y del personal sanitario.

Si bien es un sistema de prevención eficaz no es un método 100% efectivo. Se puede contraer una gripe habiendo recibido la vacuna.

Cada persona infectada puede llegar a contagiar de media a 1,5 personas más. Y los niños son el vector más proclive a expandir el virus, ya que tienen una capacidad más alta de segregar virus por un periodo más prolongado de tiempo.

Si no se llega a tiempo con la profilaxis y, siempre que sea posible, la mejor solución para la gripe es el viejo remedio de cama y descanso, así como beber mucho para evitar la deshidratación.

Pero si no es posible, en la farmacia se pueden encontrar remedios que ayuden a sobrellevar los síntomas.

La gripe es una enfermedad vírica, por lo que los antibióticos quedan fuera de la ecuación.

Los antipiréticos, analgésicos, antitusivos y expectorantes actúan sobre los síntomas. No ataja la raíz del problema, por lo que no hace que la curación sea más rápida, pero ayuda a sobrellevar la dolencia. ■



Una enfermera prepara una dosis de la vacuna contra la gripe