

Se está creando una alarma y angustia exagerada en torno a la Gripe A

Para la Organización Médica Colegial (OMC) no se debe minusvalorar la importancia de esta pandemia gripal, pero tampoco exagerarla –como hasta ahora está sucediendo- convirtiéndola en foco exclusivo de preocupación sanitaria. El 95% de los casos serán leves y se resolverán entre 3 días y una semana como cualquier otra gripe

Ante las constantes y variadas informaciones que sobre la Gripe A se están difundiendo en todos los medios de comunicación, el Consejo General de Colegios de Médicos quiere hacer un llamamiento a la población para ayudar a situar este problema en su justa dimensión.

La gripe es una enfermedad viral que se suele padecer durante el invierno en forma de epidemia (epidemia estacional) y afecta todos los años a una gran parte de la población.

Se trata de una enfermedad leve cuyos síntomas más característicos son fiebre, tos, secreción nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares y sensación de cansancio, lo que obliga a guardar a algunos días de reposo.

La variante de este año, la denominada Gripe A, es más contagiosa que la gripe estacional, pero sin embargo es más benigna y su mortalidad es menor. Deberán seguirse idénticas medidas de prevención y tratamiento habituales que con la gripe de todos los años. En la mayor parte de los casos los síntomas serán leves remitirán de forma natural sin necesidad de medicinas e incluso de asistencia médica.

La situación actual

Contamos además con la experiencia de lo sucedido en los países con invierno austral (que coincide con el verano en España) donde no han dispuesto de vacuna y ha dejado en toda esa parte del mundo 1.796 fallecidos por esta causa y hasta la fecha, cuando cualquier gripe estacional de las que pasamos todos los años deja sólo en nuestro país entre 1.500 y 3.000 muertos. O lo que está sucediendo en Estados Unidos, en donde se han detectado un millón de casos y sólo se han contabilizado 556 defunciones. Está claro que la percepción social que se está teniendo de esta gripe no se corresponde con su nivel real de impacto, inferior –en cuanto a fallecimientos- al de la gripe estacional de los años anteriores y por supuesto al de otras causas de fallecimiento por enfermedades graves que es preciso atender.

Se ofrecen previsiones que indican que 1 de cada 3 ciudadanos europeos enfermará por la nueva gripe entre 2009 y 2010, pero hay que añadir que la mayor parte de ellos lo hará de forma prácticamente asintomática o con sintomatología muy benigna; es decir, el 95% de los casos serán leves y se resolverán entre 3 días y una semana como cualquier otra gripe.

El caso de las embarazadas

La repercusión alcanzada en los medios de comunicación sobre la incidencia de la gripe A en embarazadas ha hecho saltar unas alarmas injustificadas. Cualquier mujer embarazada es más vulnerable ante cualquier problema de salud. En el tercer trimestre de embarazo, debido a la presión abdominal que el feto realiza y que condiciona la función cardio respiratoria de la embarazada, cualquier gripe o proceso respiratorio puede complicarse con mas frecuencia que en el resto de la población. Pero ese riesgo en valores absolutos es mínimo. Por todo ello en el caso de la Gripe A la probabilidad de ingreso hospitalario por esta causa es de tres por millón, mientras que en mujeres no embarazadas es de uno por millón.

Por otro lado es preciso aclarar que estar embarazada no aumenta la probabilidad de contagiarse por gripe A. La gripe A no provoca abortos ni malformaciones del feto. Se debe continuar la lactancia natural aunque se tenga gripe A, porque siguiendo las normas higiénicas habituales no hay ningún problema para el lactante.

Vacunación

Como en otras gripes, la vacunación es una medida preventiva parcialmente eficaz. Sin embargo, aunque las vacunas son seguras, también pueden presentar efectos adversos y por esta razón la vacuna sólo debe administrarse a los grupos de riesgo que hayan establecido las Autoridades sanitarias. Los beneficios de la inmunización que se esperan de una vacuna deben ser siempre superiores a los riesgos potenciales, sobre todo para personas sanas, de las cuales buena parte de ellas no enfermarían y si lo hicieran, en el 95% de los casos presentarían una sintomatología benigna.

Tratamiento

En cuanto a los tratamientos, lo fármacos antivirales sólo deben ser utilizados en enfermos graves y en pacientes con enfermedades crónicas importantes, y desde luego son ineficaces en niños y en adultos sanos. Algunos virus además, desarrollan resistencias a los antivirales limitando la eficacia del tratamiento, por lo que siempre deben ser prescritos por el médico.

Alarma Exagerada

Sabemos ya con datos, por la experiencia del invierno en los países del hemisferio sur, donde sin vacuna disponible, la gripe A es una enfermedad benigna, con menos mortalidad que la gripe de todos los años. La diferencia es responder como en algunos países con un pánico, miedo y descontrol o como en otros con normalidad, tranquilidad, organización y eficacia para tratar adecuadamente solo los casos que se compliquen.

Desde el Consejo General de Colegios de Médicos queremos informar a la población, sin alarmarla, para que todos podamos hacer un buen uso de los recursos de salud. Los comportamientos que se derivarían de una alarma exagerada impedirían no sólo la adecuada atención a quienes realmente lo necesitasen sino que también dificultarían la atención debida al resto de pacientes que –a causa de otras enfermedades importantes- son atendidos por nuestros servicios sanitarios.

EN RESUMEN.

1.- La gripe A es muy contagiosa y leve; más leve que la gripe de todos los años (gripe estacional). Por lo cual ante la gripe A no se deben tomar grandes medidas sino un comportamiento similar al de la gripe de años anteriores para paliar los síntomas comunes a la misma como malestar general, decaimiento, fiebre, dolor de garganta y articulares... Se debe consultar al médico cuando se añadan signos de gravedad como dificultad para respirar, tos con expectoración sanguinolenta .

2.- Los antivirales no curan ni previenen la gripe A pero ayudan en el control de los casos graves. Como todos los medicamentos, tienen efectos secundarios y su uso inadecuado facilita la aparición de resistencias es decir disminución o desaparición de su eficacia contra el virus. No son útiles en el caso de pacientes sin complicaciones, por lo que se deben reservar para tratar casos graves y en aquellos pacientes que por su condición el médico los considere necesario.

3.- La vacuna contra la gripe A es experimental, y por ahora aún no se conoce ni su seguridad ni su eficacia. Debe ser la autoridad sanitaria quien defina aquellos grupos de población que por sus características sea aconsejable su vacunación

4.- Las consecuencias más graves de las pandemias previas y de la actual fueron provocados por la pobreza, desnutrición, vivienda insalubre, falta de higiene, de antibióticos y de unos sistemas sanitarios eficaces. Las pandemias previas dejaron de provocar gran mortalidad desde el momento en que se dispuso de antibióticos para tratar las neumonías que complican

la gripe. Esas pandemias no tuvieron nunca una segunda "ola" de mayor agresividad.

5.- Es preciso que los ciudadanos tengan muy presente que además de la gripe A, los servicios sanitarios tienen que atender a los miles de enfermos agudos y crónicos habituales, por lo que no conviene saturar la actividad de los médicos y enfermeras con pacientes leves de gripe A.

6.- En este año y el próximo la epidemia de gripe A provocará probablemente más casos de gripe (porque es más contagiosa), pero serán de menor gravedad y con menor mortalidad en todos los grupos de edad.

7.- Las medidas "espectaculares" de recepción y atención en centros de salud, hospitales, etc., dan la falsa idea de que se puede disminuir la contagiosidad y gravedad, pero son ineficaces. Por consiguiente todos debemos actuar con normalidad y sentido común.

Recuerde que:

La Gripe A se está comportando de forma más benigna que la gripe estacional de años anteriores y, simplemente, como medidas de precaución para esta y para cualquier otra enfermedad infecto-contagiosa, es conveniente:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Mantenerse alejado de las personas que tengan infección respiratoria.
- No compartir alimentos, vasos o cubiertos.
- Recoger siempre el moco y la saliva en pañuelos desechables.
- Ventilar y permitir la entrada del sol en la casa y en todos los lugares cerrados.
- Mantener limpios los espacios comunes como cocina, baño, utensilios, así como juguetes, teléfonos u objetos de uso común.
- Realizar una alimentación equilibrada. Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C (zanahoria, naranja, mandarina, lima, limón, piña, etc.).
- Mantener una buena hidratación bebiendo con frecuencia.

Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos
Madrid, 1 de septiembre de 2009