

Rincón médico

¿Cuál gripe? ¿Aviar, porcina o humana?

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Hasta hace algunos meses, nuestra forma de percibir la gripe era como algo que no pasaba de algunos estornudos, congestión nasal, leve dolor de cabeza y corporal. Hoy, pensar en gripe nos provoca pánico y angustia, nos disuade de salir de casa e ir a las grandes plazas comerciales o el cine, inclusive a la iglesia; usamos cubre bocas y, si fuera posible, caminaríamos dentro de una burbuja... Todo con tal de no contagiarnos de la famosa gripe porcina.

Todo inicia en la ciudad de México: no es posible todavía saber las cifras reales de los muertos o infectados por la enfermedad, y la escasez de información no ayuda a aclarar todas las dudas.

Para conocer más sobre este tema, indagamos en fuentes extranjeras: Canadá mencionaba 80 muertos y más de mil infectados el 24 de abril; Estados Unidos de Norteamérica hablaba de 50 muertos y más de 800 infectados. Lo que más descontrola es no saber cómo evitar la infección.

Aquí se explica de manera sencilla el problema de este tipo de gripe, qué virus la produce, los síntomas y signos más frecuentes de la enfermedad y, sobre todo, lo que Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades estadounidense (CDC por sus siglas en inglés) recomienda como prevención.

Se reconoce al virus como «novelesco», ya que es una nueva cepa que contiene tanto material genético del virus aviar (aves), porcino (puerco) y humano. El virus se identificó como de la influenza A (H1N1). Se reportan brotes en México, EEUU y uno en Canadá. El CDC trabaja muy cerca con México y ha mandado a dos expertos para investigar el origen de la infección.

Qué es

La influenza porcina es una enfermedad respiratoria de los cerdos, causada por un virus de la gripe tipo A. Las epidemias de gripe o influenza porcina ocurren de manera regular entre los cerdos. Las personas normalmente no se contagian, pero en la actualidad está pasando. En la mayoría de las ocasiones, los casos humanos de influenza porcina suceden en personas que están alrededor de estos animales, pero el virus también se puede transmitir de persona a persona.

El CDC ha determinado, en efecto, que el virus es contagioso y se extiende de hombre a hombre. Sin embargo, hasta el momento se desconoce con qué facilidad se puede extender entre los humanos.

Signos y síntomas de la influenza porcina

Los síntomas de la influenza porcina son similares a los de cualquier gripe; incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y fatiga. También se han reportado en algunas personas diarrea y vómito asociados con esta variante particular. Algunos casos llegan a complicarse provocando neumonía, falla respiratoria y la muerte. Las enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus, se pueden complicar.

La influenza puede variar de leve a severa. Entre 2005 y 2009, doce casos de influenza porcina fueron detectados en EEUU, sin reporte de muertes. Sin embargo puede ser grave, causando la muerte.

Cómo se contagia

Puede ser de dos maneras:

- Mediante el contacto con cerdos infectados o un ambiente contaminado con el virus.
- Mediante el contacto con una persona infectada: se ha documentado la contaminación de humano a humano, y se piensa que ocurre de la misma manera que con la gripe estacional. Se piensa que la influenza es dispersada por la tos y estornudos de personas infectadas.

¿Qué medicamentos se prescriben?

El CDC recomienda el uso de oseltamivir (nombre comercial Tamiflu) o zanamivir (Relenza) para el tratamiento o la prevención de la influenza porcina. Las drogas antivirales son prescripciones médicas (pastillas, solución, inhaladores) para evitar que el virus se multiplique dentro del cuerpo. Si por alguna causa te enfermaras, los antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más benigna y sentirte mejor en menos tiempo. También pueden evitar serias complicaciones. Los antivirales trabajan mejor entre más rápido se proporcionen, es decir, dentro de los dos primeros días de sentir los síntomas. Aunque no está probado si la vacuna de la influenza estacional ayuda a evitar la epidemia actual, se recomienda recibirla.

¿Por cuánto tiempo una persona infectada puede contagiar a otros?

Las personas infectadas deben considerarse potencialmente contagiosas mientras continúen sintomáticas; en promedio, siete días después del inicio de la enfermedad. Los niños, especialmente pequeños, pueden ser fácilmente contagiados por largos periodos.

No hay vacuna disponible para proteger contra la influenza porcina, pero las acciones anteriormente mencionadas para prevenir el contagio pueden ayudar. También se puede tomar los antivirales de manera preventiva.

Signos de una posible emergencia en niños

- Respiración agitada o problemas para respirar.
- Piel de color azulado.
- No beber suficientes líquidos.
- No despertarse o interactuar.
- Estar tan irritado que no quiere ser abrazado.
- Síntomas de gripe que mejoran pero regresan con fiebre y tos.
- Fiebre con erupción cutánea.

Signos de advertencia en los adultos

- Dificultad para respirar.
- Dolor o presión, sea en el pecho o el abdomen.
- Mareos repentinos.
- Confusión.
- Vómito severo y frecuente.

¿Se puede contraer influenza por comer o preparar carne de puerco?

El virus de la influenza porcina no se transmite por comer carne o productos porcinos, siempre que sean manejados y cocinados de manera apropiada.

Cómo se transmite y cómo evitarlo

Se cree que el medio de transmisión es principalmente mediante la tos o estornudos de personas infectadas.

Hay algunas acciones diarias que se pueden realizar para permanecer saludables:

1. Cubrir nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar; desechar en la basura el pañuelo después de usarlo.
2. Lavar las manos con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar o sonarse. Los productos desinfectantes con base de alcohol también son efectivos.
3. Evitar tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden esparcirse hacia el exterior por las manos, si se está infectado, o al interior de las personas sanas.
4. Evitar el contacto físico directo con personas enfermas.
5. Si te enfermas, el CDC recomienda que permanezcas en casa y no asistas al trabajo o escuela, para limitar el contagio a otras personas.