

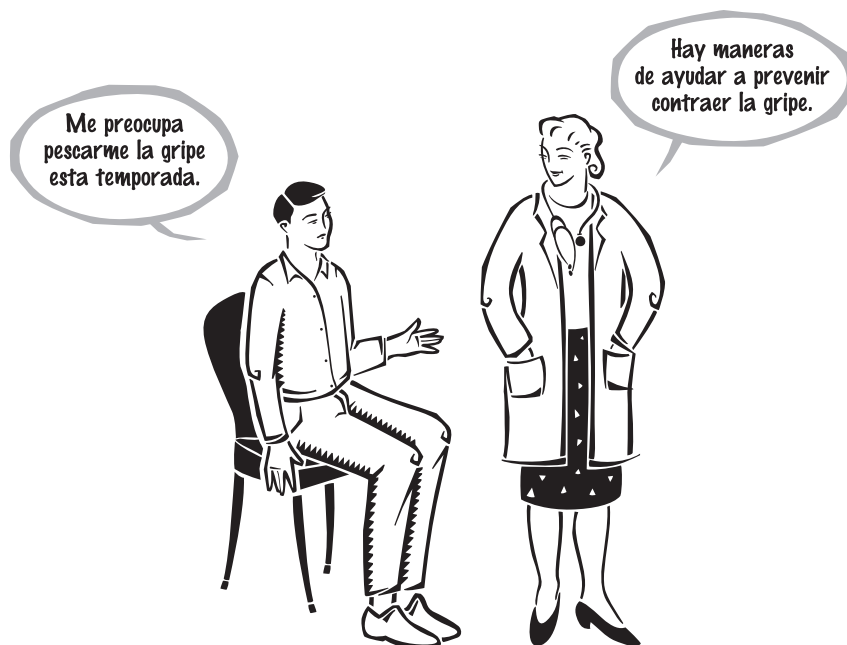
LA TEMPORADA DE LA GRIPE CUANDO SE VIVE CON EL VIH

■
explorar diferentes maneras de prevenir la gripe común

PUBLICADO POR



NOVIEMBRE DE 2009



La gripe,—influenza o simplemente “flu”—es una infección respiratoria grave que enferma cada año a miles de estadounidenses. En las personas con sistemas inmunológicos deteriorados, incluyendo las que viven con el VIH, puede causar muchas complicaciones.

A pesar de mejoras en el tratamiento y la prevención, la gripe todavía causa 36,000 muertes al

año en los Estados Unidos. Esta publicación ofrece una visión general sobre la gripe estacional con un enfoque en la prevención de la enfermedad. Para una información más completa acerca de la gripe H1N1, lea la publicación de Project Inform, *El H1N1 y las personas que viven con el VIH* disponible en www.projectinform.org/info/h1n1/index_sp.shtml.

¿Qué es la gripe?

El virus de la gripe es muy común, altamente contagioso y con una gran predisposición a cambiarse a sí mismo (hacer mutaciones). Hay tres categorías de virus de la gripe: tipo A, B y C. Todos pueden mutar en nuevas cepas, aunque el tipo A hace mutaciones más frecuentes y provoca la mayoría de las enfermedades en los EEUU.

Dos proteínas importantes en la superficie del virus suelen estar predispuestas a cambiar o mutar. Estas son llamadas *hemaglutinina* (H) y *neuraminidasa* (N). Las cepas del tipo A reciben nombres de acuerdo a las diferentes versiones de estas proteínas. Por ejemplo, al *virus de la gripe aviaria* se le llama H5N1, debido a que su hemaglutinina 5 y su neuraminidasa 1 están en su superficie.

No es posible desarrollar inmunidad de por vida a la gripe. Aun si se está protegido contra el virus de la gripe un año, puede no estarse protegido contra a una nueva cepa el año siguiente.

El virus de la gripe se origina en las aves y suele infectar a los cerdos, donde muta en nuevas cepas. Esta es la razón por la que se necesitan vacunas contra la gripe (flu shots) todos los años. La mayoría de los estadounidenses se aplican sus vacunas en octubre y noviembre. Sin embargo, la temporada de la gripe puede durar hasta mayo, lo que hace que la vacuna más tardía sea una opción más prudente para algunas personas.

Cada año los investigadores tratan de predecir las cepas de la gripe que más probablemente van a presentarse en los Estados Unidos. Algunas veces, se presentan cepas distintas a las que se predijeron. Dependiendo de la gravedad de la enfermedad que pudieran provocar, puede acelerarse la producción de las nuevas vacunas. Para la temporada de la gripe en el período del 2008 al 2009, hay disponibles vacunas para las siguientes tres cepas para la FDA:

- Tipo A: similares a las Brisbane/59/2007 (H1N1);
- Tipo A: similares a las Brisbane/10/2007 (H3N2); y
- Tipo B: similares a las Brisbane/60/2008.

¿Cómo se adquiere la gripe?

El virus de la gripe es altamente contagioso, lo que quiere decir que es fácil de contraer de otra persona. El virus se transmite de persona a persona cuando se respiran gotitas en el aire que contienen el virus. Otras maneras incluyen el contacto directo con fluidos infectados de la boca, la nariz y los ojos o la manipulación de objetos tocados por una persona infectada. Esto incluye entre otros, los besos, tomar del vaso de otra persona y compartir una toalla de manos.

¿Quién está en riesgo de adquirir la gripe?

Todo el mundo está en riesgo de adquirir la gripe. Sin embargo, las personas con ciertos problemas médicos, tales como enfermedades del corazón o sistemas inmunológicos debilitados, o quienes tienen problemas respiratorios, están en mayor riesgo. Estos individuos también tienen una mayor probabilidad de tener síntomas más severos. Las personas que tienen contacto frecuente con otros como sucede en restaurantes, hospitales, guarderías infantiles o escuelas, también tienen un mayor riesgo.



¿Cuáles son los síntomas?

Muchas personas dicen tener la gripe cuando solo tienen un resfriado o catarro. (El término *gripe estomacal* es algo inexacto puesto que el virus no afecta al estómago.) Ambas enfermedades son causadas por virus. A continuación se dan algunas diferencias entre ellas.

Los resfriados tienden a ser menos severos que la gripe, se desarrollan lentamente y duran solo unos pocos días, por lo general menos de una semana. Los síntomas comunes son dolor de garganta, estornudos, tos, flujo nasal y congestión. Los niños mayores y los adultos raramente presentan, si acaso, una fiebre leve.

Los síntomas de la gripe suelen aparecer repentinamente. Pueden incluir fiebre alta, dolores en todo el cuerpo, fatiga extrema, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta y escalofríos. Los síntomas comienzan a desarrollarse de uno a cuatro días después de la infección con el virus y suelen durar de 1 a 2 semanas, o más. Los dolores de cabeza pueden aparecer al comienzo de la fiebre. Los problemas estomacales son raros, pero pueden presentarse en los niños más jóvenes.

Puesto que la gripe puede conducir a otras enfermedades respiratorias como la neumonía, es importante buscar asistencia médica si sus síntomas empeoran. Esto incluye tener fiebre extremadamente alta que dure más de tres días, dificultades para respirar, síntomas que no mejoran o que empeoran, o dolor de cabeza severo o rigidez en el cuello. Además si el *moco* (el fluido de la nariz o el pecho) se vuelve sanguinolento (con sangre) o cambia de color, esto puede indicar un nuevo problema que debe revisarse.



¿Cómo se diagnostica la gripe?

En la mayoría de los casos los médicos diagnostican la gripe por los síntomas que se presentan, especialmente cuando ocurren en la cúspide de la temporada de la gripe. Los análisis de sangre (utilizados raramente) y los cultivos de muestras de la garganta o la nariz pueden utilizarse para identificar el virus. Los cultivos pueden tardar hasta dos días para producir resultados, lo que puede dificultar al médico para decidir sobre el tratamiento adecuado. Las *pruebas rápidas de la gripe* producen resultados en media hora, aunque estas pruebas no son un 100% exactas.

¿Cómo se previene la gripe?

Vacunarse contra la gripe antes de que empiece la temporada es una de las mejores maneras para ayudar a prevenir cepas específicas de la enfermedad. Sin embargo, algunas personas escogen no ponerse la vacuna por varios motivos. Aunque usted ya la haya contraído, hay maneras de reducir las posibilidades de volverla a contraer. Para más información, lea más adelante la sección *¿Qué se dice de las vacunas contra la gripe?*

Una manera fácil y eficaz es lavándose regularmente las manos con agua y jabón. Si no se encuentran disponibles, el uso de limpiadores a base de alcohol puede ayudarle a mantener limpias sus manos. Puesto que la gripe se transmite por el aire, puede ser útil evitar las multitudes y el contacto con las personas que tienen gripe. También evite a las personas que estornudan o tosen.

Mantener las manos alejadas de su cara también ayuda a reducir el número de infecciones. Las infecciones suelen ocurrir cuando usted se toca con sus manos alguna membrana mucosa, como las que hay en su boca, nariz y ojos.

Otra manera de prevenir la infección es no entrar en contacto con superficies que otros han tocado, especialmente en zonas públicas como un autobús o un baño. La manipulación de juguetes, pasamanos, perillas o pomos de las puertas, teléfonos, mostradores y aun el dinero que haya sido tocado por alguien con gripe puede exponerlo a usted al virus. Algunas personas llegan hasta utilizar toallas de papel para cerrar el grifo del lavabo y abrir la puerta de los baños públicos.

¿Cómo se trata el virus de la gripe?

Tomar medicamentos para prevenir o reducir la severidad de la gripe se llama una *quimioprofilaxis*. Dos medicamentos llamados *inhibidores de la neuraminidasa* se utilizan de esta manera: el Ralenza (zanamivir) y el Tamiflu (oseltamivir). El Ralenza se inhala a través de la boca y puede ser difícil de usar para las personas con enfermedad pulmonar o que fuman. El Tamiflu se toma por la boca en forma de cápsulas o como un polvo para disolver y beber. El Ralenza ha sido probado de manera segura en niños mayores y adultos. El Tamiflu ha sido estudiado en adultos y niños mayores de un año.

Existe muy poca información sobre el uso de cualquiera de estos dos medicamentos en personas con el VIH. Si embargo, su uso puede ayudar a controlar la propagación de la gripe durante un brote. Un estudio del Tamiflu de seis semanas de duración en un centro para personas de la tercera edad encontró que la gripe se redujo en un 92% entre sus residentes. En otros estudios, el riesgo de contraer una neumonía bacteriana o viral—que es una complicación común y peligrosa de la gripe—se redujo a la mitad entre los que tomaron Tamiflu en comparación con los que tomaron un placebo. El Symmetrel (amantadina) y la Flumadina (rimantadina) también han sido usadas de esta manera.

Es importante que en colaboración con su proveedor de atención médica decida si una quimioprofilaxis es adecuada para usted. El CDC recomienda un monitoreo estrecho mientras que se está tomando estos medicamentos. Además, si una persona tiene contacto frecuente con el público, el médico podría recetarle este tipo de medicamento durante dos semanas después de haber sido vacunado. Esto ayuda a proteger a la persona mientras que la vacuna crea los anticuerpos de la gripe.



www.projectinform.org



¡Conéctese a Internet y lea a cualquier hora la información sobre tratamientos desde la privacidad de su hogar!

¿Cómo se tratan los síntomas de la gripe?

Tratar la gripe también implica reducir los síntomas y tratar de estar más confortable. Tomar medicamentos no eliminará al virus del organismo, pero puede ayudar a mejorar los síntomas en cuanto a la intensidad y la duración de los mismos.

Si usted cree que puede tener la gripe, permanezca en casa, obtenga abundante reposo y, si es necesario, consulte con su proveedor de atención médica. Si va a una clínica, una sala de emergencias o un consultorio médico, avísele al recepcionista que puede tener la gripe y solicite una mascarilla. Esto ayuda a no contagiársela a otros.

Una buena cantidad de reposo es importante para recuperarse de la gripe. Tomar abundantes líquidos como agua, jugos de frutas y caldos, o bebidas calientes como té con limón son buenas opciones.

Para aliviar la fiebre, los dolores en el cuerpo y el dolor de cabeza, puede ayudar tomar *acetaminofén* o *ibuprofeno*. Darse un baño de esponja con agua tibia también puede reducir la fiebre. Para la nariz congestionada, respirar el aire húmedo de una ducha caliente puede ayudar. Utilizar un descongestionante o un spray nasal con fenilefrina puede ayudar a despejar o secar una nariz congestionada. Si la secreción nasal es espesa, el ingrediente guaifenesin puede ayudar a diluirla. No se recomienda los antihistamínicos ya que no tratan los síntomas de la gripe y pueden hacer la secreción nasal aún más espesa. Igual que con otros medicamentos, siga las instrucciones de uso y hable con el farmacéutico.

Las pastillas para la tos o los caramelos duros comunes pueden mejorar la tos. Los medicamentos de venta libre como los que contienen dextrometorfan pueden ayudar con la tos seca y persistente. Tenga cuidado con los medicamentos para la tos ya que algunos tienen un alto contenido de alcohol. Si tiene dificultades para dormir eleve su cabeza por la noche con una almohada adicional si la respiración congestionada y la tos lo mantienen despierto. También le va a ayudar a respirar evitar fumar o inhalar el humo de segunda mano.

Algunas personas creen que tomar antibióticos les ayudará a tratar sus síntomas o a curar la gripe. Los antibióticos son usados para tratar infecciones bacterianas y no infecciones virales como la gripe. Sin embargo, pueden usarse para tratar una infección bacteriana simultánea con la gripe.

¿Qué se dice de las vacunas contra la gripe?

Ponerse una vacuna contra la gripe le ayudará a protegerse y/o reducir los síntomas de la gripe. Tarda unas dos semanas para que su organismo quede protegido me-



diante la elaboración de anticuerpos del virus. Algunas personas pueden sentir fatiga y dolor muscular después de la inyección, lo que se debe a la respuesta del sistema inmunológico. Las vacunas contra la gripe no le transmiten la gripe.

Las personas con recuentos de células CD4 inferiores a 200 pueden tener una respuesta de anticuerpos más débil a la vacuna. Sin embargo, muchos expertos aún recomiendan que aquellos que están en riesgo de complicaciones de la gripe, se vacunen.

Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan las vacunas contra la gripe a las siguientes personas en alto riesgo de complicaciones de la gripe:

- niños, desde los seis meses a los seis años de edad;
- mujeres embarazadas o que planeen quedar embarazadas durante la temporada de la gripe;
- personas con problemas médicos crónicos tales como diabetes, asma, enfermedades cardíacas y VIH/SIDA;
- personas de 50 años o más;
- personas que viven, trabajan, o son voluntarios en un establecimiento de atención médica; y
- personas en estrecho contacto con alguien del grupo de alto riesgo.

A algunas personas no se les recomienda ponerse la vacuna contra la gripe, como a las que son altamente alérgicas a los huevos de gallina o con un historial de desarrollo del *síndrome de Guillain-Barre* poco después de otra vacuna. Se recomienda que las personas que viven con el VIH (u otra enfermedad inmunodepresora) no deben recibir la vacuna con el virus vivo vendida con el nombre de FluMist. Aunque no existe información definitiva, algunos recomiendan evitar el contacto estrecho durante dos semanas con quienes hayan recibido el FluMist para evitar una posible exposición al virus vivo. En general, las personas sanas entre los 5 y los 49 años de edad pueden usar el FluMist.

La American Lung Association tiene disponible en línea (Internet) un localizador de clínicas para vacunas contra la gripe. Vaya a www.flucliniclocator.org e ingrese su código postal y la fecha para recibir información acerca de los horarios de las clínicas en la zona donde usted vive.

Para más información acerca de la gripe cuando se vive con el VIH, llame a la línea telefónica de ayuda (Hotline) de Project Inform al 1-800-822-7422.

Inquietudes para las personas con VIH

El VIH incapacita la habilidad del cuerpo de combatir las infecciones, como la gripe y el resfriado común. Las personas con VIH son más propensas a tener complicaciones de la gripe, tales como la neumonía. También tienen un mayor riesgo de morir a causa de la gripe. Por esto, las personas que viven con el VIH son consideradas un grupo prioritario para obtener la vacuna contra la gripe con el fin de prevenir o disminuir las complicaciones de la gripe, particularmente los problemas cardíacos y pulmonares.

Los niveles del VIH pueden aumentar durante 4 semanas después de ponerse la vacuna. Si usted vive con el VIH, planifique cuidadosamente sus análisis de sangre y su vacuna contra la gripe. Se recomienda que las personas que viven con el VIH (u otra enfermedad inmunodepresora) **no deben recibir** la vacuna con el virus vivo vendida con el nombre de *FluMist*.

Inquietudes para las mujeres embarazadas



Es importante prevenir la gripe durante el embarazo, ya que puede durar tres veces más. El embarazo también aumenta el riesgo de otras complicaciones de la gripe como la neumonía. Sin embargo pescar una gripe o un resfriado durante el embarazo raramente produce defectos de nacimiento.

La mejor manera de prevenir la gripe es poniéndose la vacuna, y siguiendo los hábitos personales que se describen antes en *¿Cómo se previene la gripe?* La vacuna contra la gripe es segura durante el embarazo, aunque puede ser prudente ponérsela antes de quedar embarazada ya que algunas mujeres sienten fatiga y dolores

musculares después de la inyección. La vacuna contra la gripe también es segura durante la lactancia. Sin embargo, no se recomienda la vacuna nasal contra la gripe puesto que contiene virus vivos y no ha sido probada en las mujeres embarazadas.

Muchos medicamentos para la gripe y los resfriados no han sido bien estudiados para las mujeres embarazadas. Entre los que se deben evitar durante el embarazo están el Tamiflu, el Flumadine, el Relenza o el Symmetrel. Estos medicamentos pueden causar pequeños aumentos en el riesgo de defectos de nacimiento. Tomar aspirina puede causar sangrados (*hemorragias*).

El *ibuprofeno* no ha sido estudiado en las mujeres embarazadas. *Acetaminofén* es el medicamento recomendado para el dolor y la fiebre. Las mujeres deben consultar a sus médicos sobre otros medicamentos de venta libre cuando estén embarazadas.

Inquietudes para los niños y personas mayores de 50 años

La vacuna contra la gripe se recomienda para las personas de 50 o más años. Ésta ayuda a proteger tanto contra los síntomas más serios como las complicaciones de la gripe.

Tanto la influenza tipo A como la B han sido relacionadas al *Síndrome de Reye*, una complicación posiblemente fatal que afecta a los niños menores

de 18 años. El riesgo de este problema se aumenta al tomar aspirina. Se recomienda fuertemente que los niños no tomen productos con aspirina durante una enfermedad viral como la gripe o la varicela.

A los niños menores de 6 meses no se les debe poner la vacuna. Los medicamentos para la tos y los resfriados

no deben darse a los niños menores de dos años a no ser que los recete un médico. Si el médico de su niño le receta un medicamento, asegúrese de seguir las instrucciones que le den.

