

ESPAÑA, TEMPORADA DE GRIPE INVIERNO DE 2013-2014

Juan Gérvas, médico general retirado, Equipo CESCA, Madrid, España. Profesor honorario de salud pública, Universidad Autónoma de Madrid. Profesor invitado de salud internacional, Escuela Nacional de Sanidad de Madrid. jgervasc@meditex.es [@JuanGrvas](https://www.instagram.com/JuanGrvas) www.equipoCESCA.org

La gripe ha llegado a España, como todos los años. La llaman "gripe A" como si fuera especial, pero es la gripe estacional de todos los años, con su "mezcla" de virus de la gripe, incluyendo los tres géneros, A, B y C (el A es el más frecuente).

La gripe es enfermedad leve, que en la mayoría de los casos se pasa incluso sin ningún síntoma (hay infección, se crean defensas pero no hay síntoma alguno). Cuando da síntomas, la gripe dura dos-tres días y cede al cabo de la semana. Sólo se complica la gripe en algunos casos raros; por ejemplo, en pacientes "complejos" (con varias enfermedades crónicas y muy debilitados). No son grupo de riesgo para las complicaciones de la gripe ni las embarazadas, ni los diabéticos, ni los hipertensos, ni los asmáticos, por ejemplo.

En general, los "cuadros gripales" (fiebre, malestar general, dolor muscular, quebrantamiento, tos, dolor de garganta y demás) no se deben a los virus de la gripe, sino a otros virus y bacterias.

Cuando llega al invierno llegan las infecciones respiratorias altas, como los "cuadros gripales", pero muchos no son gripe-gripe (aproximadamente sólo la quinta parte de los pacientes con gripe tienen gripe propiamente dicha).

La mayoría de los "cuadros gripales" son leves y ni siquiera requieren la consulta al médico.

¿QUÉ COSAS DEBERÍA DECIR EL PROFESIONAL AL PACIENTE QUE CONSULTA POR "MIEDO A LA GRIPE" Y QUE TIENE PÁNICO ANTE LA GRIPE?

1- En España todos los años se mueren de media unas 1.300 personas de gripe (y en España cada año mueren en total al año unas 400.000 personas, de forma que la muerte por gripe es rarísima, produce sólo el 0,3% de la mortalidad global). Las muertes se suelen dar en pacientes ya complicados, con situaciones y procesos complejos.

2- La gripe de este año (invierno de 2013-2014) es la de siempre, y provocará muertes que no podemos evitar ni con la vacuna, ni con los antivirales (por ejemplo, el Tamiflú es inútil). Lo mejor es lavarse las manos cuando se debe (tras ir al servicio, antes de comer, después de atender al paciente, etc). La vacuna no evita ni las hospitalizaciones, ni las neumonías, ni las muertes. La vacuna sólo evita los síntomas de gripe si a/ el paciente tiene propiamente gripe (gripe-gripe), b/ los virus de gripe que afectan al paciente "cuadran" con los de la vacuna y c/ si se ha vacunado entre uno y tres meses antes de la gripe.

3- La gripe mata raramente a jóvenes, tan raro que la frecuencia es comparable a la muerte por rayo.

4- Los hospitales, las urgencias y los centros de salud se llenan de pacientes durante la epidemia de gripe pero a/ este año es especial por el efecto bárbaro de los brutales recortes y b/ la consulta es innecesaria en la mayoría de los casos. Casi todos los cuadros de gripe no son causados por virus de gripe sino por otros virus y bacterias (apenas el 20% de los "cuadros gripales" son de gripe-gripe). En general no se precisan antibióticos para los "cuadros gripales" y basta con algún analgésico.

5- Viva y disfrute de la vida, vaya al trabajo (si lo tiene), mantenga su actividad diaria habitual, siga una dieta mediterránea con verduras y frutas, tome el fresco y el sol (abrigado) y no haga cosas raras ni tenga miedo a nada "pandémico"; es decir, corresponde "gripeycalma".

6- Si en los periódicos, las radios y las televisiones salen noticias sobre la gripe, piense que casi siempre es "alarma" innecesaria. Una alarma interesada, para promover la venta de vacunas y antivirales (se logran comportamientos irracionales y respuestas de pánico). Igual alarma podrían provocar si se relatase una a una las más de 1.000 muertes que se producen cada día en España. Recuerde la tomadura de pelo de la epidemia de gripe A de 2009. Recuerde que justo ese año la mortalidad por gripe fue en total de 318 personas.

7-La vacuna contra la gripe es un medicamento (no agua bendita) y por tanto tiene efectos adversos (algunos graves) tipo reacción local intensa (dolor, enrojecimiento, inflamación, equimosis, induración), fiebre, cefalea, sudoración, mialgia, artralgia, escalofríos, convulsiones, urticaria, anafilaxia, vasculitis, trombocitopenia, linfadenopatías, angioedema, parestesias, parálisis de Bell (facial), síndrome de Guillain-Barré, alteraciones desmielinizantes, neuritis, narcolepsia, encefalomiелitis y otros, además de falsos positivos en la prueba del SIDA.

8- Evite la consulta innecesaria con su médico de cabecera, y mucho más las urgencias. En las salas de espera se "concentran" los gérmenes, por lo que conviene evitarlas. Además, las consultas por síntomas leves "okupan" tiempo que se tiene que detraer del dedicado a pacientes graves. Sea prudente. En general no se precisan antibióticos para los "cuadros gripales".

PARA SABER MÁS

-La pandemia de gripe A produjo en España, en 2009-10, en total 318 muertes (y cada día mueren en España más de 1.000 personas).

<http://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v25n4/original5.pdf>

<http://gacetasanitaria.elsevier.es/es/transmisibilidad-gravedad-pandemia-gripe-a-h1n1-2009/articulo-resumen/S0213911111000574/>

-Casi la mitad de los niños-jóvenes pasaron la gripe A (y sólo el 10% tuvo síntomas). Muchas gripes ni siquiera dan molestias.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168221/>

-¿Muertes por gripe A en jóvenes? Menos de 1 por 1.000.000 (menos muertes que por alcance de un rayo).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168221/>

-Mortalidad por gripe en España, al año unas 1.344 personas (el 99,7% de las muertes en España no son por gripe).

<http://www.gacetasanitaria.org/es/comunicaciones-cartel-estudios-mortalidad-epidemiologia/articulo>

-Gripe, de cómo se vende la vacuna con el miedo a la enfermedad.

<http://www.bmj.com/content/346/bmj.f3037>

-¿Gripe? En la mayoría de los casos no es gripe, ni siquiera "aciertan" más del 50% los médicos centinelas, entrenados

<http://gacetasanitaria.elsevier.es/es/o-2-5-vigilancia-epidemiologica/articulo/13036849/>

-GripeyCalma. Un grupo con mensajes sensatos para la gripe

<http://gripeycalma.wordpress.com/>

-En España cada día mueren más de 1.000 personas (y al año unas 400.000).

<http://www.ine.es/prensa/np767.pdf>

-La vacuna contra la gripe apenas disminuye los casos de gripe-gripe, pero no disminuye ni hospitalizaciones, ni neumonías, ni muertes

<http://summaries.cochrane.org/CD001269/vaccines-to-prevent-influenza-in-healthy-adults>

-Todas las Revisiones Cochrane sobre gripe, prevención, tratamiento en población sana y en enfermos (falta de eficacia en pacientes con asma, bronquiectasias y otros)

<http://www.thecochranelibrary.com/details/collection/978807/Influenza-evidence-from-Cochrane-Reviews.html>

-La vacuna de la gripe en los profesionales sanitarios no disminuye el contagio de la gripe en los pacientes (Revisión Cochrane)

<http://summaries.cochrane.org/CD005187/influenza-vaccination-for-healthcare-workers-who-care-for-people-aged-60-or-older-living-in-long-term-care-institutions>

-Dos últimos El Mirador sobre la gripe y su vacuna, del firmante:

- Di no a la vacuna contra la gripe, por razones éticas y científicas

<http://www.actasanitaria.com/di-no-a-la-vacuna-la-gripe-por-razones-eticas-y-cientificas-ni-para-ti-ni-para-tus-pacientes-ni-para-tus-parientes/>

- Cochrane y vacuna antigripal: razón frente a barbarie

<http://www.actasanitaria.com/provisional/>

-

-Japón. Política de vacunas que excluye la de la gripe

<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=778554>

-España, nota del Ministerio de Sanidad, sin ciencia, sobre la vacuna de la gripe

<http://equipocesca.org/contraste-entre-la-ciencia-y-las-recomendaciones-del-ministerio-de-sanidad-de-espana-sobre-la-vacuna-de-la-gripe/>

-Revisión sistemática sobre factores de riesgo para complicaciones de la gripe (bien lejos de los que se consideran habitualmente).

<http://www.bmj.com/content/347/bmj.f5061>

-España. La mitad de los muertos por gripe se habían vacunado contra la gripe.

<http://revista.isciii.es/index.php/bes/article/viewArticle/756>

-Vacuna gripe, menos efectividad cuando se repite y nula capacidad de evitar contagios a domicilio.

<http://cid.oxfordjournals.org/content/early/2013/03/03/cid.cit060.abstract>

-Efectividad de la vacuna de la gripe que decae con los meses en paralelo a los anticuerpos (del 52% a menos de 3,5 meses de la vacunación, del 40% entre 3,5 y 4 meses, y del 22% a más de 4 meses de la vacunación).

<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2334-13-441.pdf>

-La vacuna contra la gripe tiene la misma eficacia que el placebo en los menores de 2 años

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22895945>

-En mayores de 65 años la vacuna contra la gripe carece de eficacia

[http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(11\)70295-X/abstract](http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(11)70295-X/abstract)

-La vacuna contra la gripe puede reducir los casos de gripe en niños mayores y adultos, pero no reduce ni la transmisión de la enfermedad (tampoco de profesionales a pacientes), ni disminuye sus complicaciones, ni las neumonías, ni las hospitalizaciones, ni las muertes por gripe

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2907815/?tool=pmcentrez>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17443504>

-Los estudios sobre eficacia de las vacunas contra la gripe suelen estar financiados por la industria y ser favorables a sus productos, su calidad es baja, y sus conclusiones no se fundan en los datos, sino que los tergiversan.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2643439/?tool=pubmed>

-La vacuna contra la gripe es inútil (y peligrosa) pero al menos en la Universidad de Alcalá de

Henares piden consentimiento informado y firmado e informan bien sobre efectos adversos.

https://portal.uah.es/portal/page/portal/GP_PREVENCION/PG_REPOSITORIO/PG_DOCUMENTOS/ConsentimientoInformadoGripe2012.pdf

-Tamiflu. ¿Te fiarías de un medicamento cuyos resultados se ocultan (más de una década)?

<http://www.bmj.com/tamiflu>

-¿Tamiflu (osetalmivir) para la gripe? Sin efectividad para impedir las complicaciones.

<http://www.bmj.com/content/339/bmj.b5106>