«La gripe mata a 500.000 personas todos los años, hay que vacunarse»

María José Pereira y Cristina Souto recuerdan en el ciclo Charlas Saludables que protegerse frente a los virus es la medida más efectiva, y «no solo para los mayores»

A CORUÑA / LA VOZ

CHARLAS SALUDABLES 2019-2020

«Hay que recordar la magnitud que tiene la enfermedad: la gripe mata a 500.000 personas todos los años en el mundo; en España, a unas 6.300», subrayó ayer María José Pereira Rodríguez, jefa de Medicina Preventiva del Chuac, en la sede de Afundación. La doctora y Cristina Souto Mosteiro, especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria del área sanitaria de A Coruña y Cee, fueron las ponentes del coloquio sobre la importancia de la vacunación en el adulto en una nueva sesión de Charlas Saludables, ciclo de divulgación que organizan La Voz de Galicia y la Xerencia de Xestión Integrada de A Coruña.

Ante el impacto del virus estacional de cada invierno, ya que la gripe provoca 35.000 hospitalizaciones a nivel nacional cada año, 2.500 de ellos en unidades de cuidados intensivos, y más de medio millón de consultas en los centros de salud, Pereira incidió en la «importancia que tiene la vacunación en general en todos los momentos de la vida», no solo en la infancia.

Tetravalentes y adyuvadas

En este sentido, recordó aquellos grupos en los que está especialmente indicada la de la gripe para puntualizar que son «no solo los mayores de 65 años, sino también la población con factores de riesgo independientemente de su edad: los jóvenes con patologías crónicas también deben hacerlo porque también tienen riesgo de enfermar y sufrir complicaciones graves», recalcó.

Hizo hincapié en las mejoras introducidas este año en la campaña de la gripe, con la administración de vacunas «tetravalentes, es decir, con cuatro serotipos distintos» y el hecho de que, además, a los que superan los 65 años se les están poniendo lo que se denominan «vacunas adyuvadas, es decir, con potenciadores de la respuesta del sistema inmune».

Al margen de la gripe y de las vacunas para situaciones especiales, como las prescritas para viajes internacionales, Pereira recordó que desde el 2017 existe un calendario vacunal específico para el adulto, que se ha ido actualizando. En esa cita con la inmunización figura el neumococo a los 65 años, la vacuna de la tosferina para las embarazadas, se ha ampliado la del meningococo para cubrir a los trasplantados de médula y también se incluye la del virus del papiloma, recomendada desde el 2019 «no solo a las mujeres infectadas —aclaró—, sino también a los varones que practican sexo con varones y a pacientes VIH».



Cristina Souto y María José Pereira hablaron de la vacunación en el adulto en Afundación. ÁNGEL MANSO

Contra el bulo o falso mito de que pueden provocar la enfermedad

Tanto María José Pereira como Cristina Souto pusieron especial interés en subrayar que la vacunación no solo es la medida más efectiva para no sufrir la gripe, sino que «es la que más complicaciones y más muertes evita».

Por ello, trataron de explicar al auditorio la nula base científica de determinados bulos o «falsos mitos», como recalcó la especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria, a los que son muchos los que aluden para no acudir a pincharse.

Entre esas creencias extendidas sin fundamento, «el más común es que la vacuna antigripal causa la gripe, todos tenemos personas cercanas que nos lo dicen», comentó Cristina Souto. A este respecto, fue rotunda: «Es imposible», dijo, y explicó el por qué. «Las tres vacunas disponibles esta temporada son inactivadas, con lo cual no contienen virus vivos», dijo antes de detallar el funcionamiento de un producto que «simplemente lo que hace es presentarle partes del virus a nuestro cuerpo para que los reconozca y genere defensas específicas llamadas anticuerpos». De esta forma, «cuando nuestro organismo se encuentre con el virus de la gripe —continuó— tendrá las defensas preparadas para no contraer la enfermedad y si finalmente la contraemos, porque el virus va mutando, la sintomatología y las complicaciones que sufriremos serán significativamente menores».

Souto, que ha trabajado en el ámbito hospitalario y en centros de salud, subrayó el papel de la atención primaria a la hora de desmitificar las vacunas.

Gestos «de vital importancia» para frenar la propagación del virus y el contagio

Buena parte de la Charla Saludable de ayer se centró en repasar las razones, efectos y beneficios de responder a la campaña de vacunación activa en este momento, la de la gripe, y que se desarrollará en el ámbito hospitalario, en los centros de salud y también en las consultas privadas hasta el 27 de diciembre. Además de a los colectivos sensibles para los que está recomendada, mayores de 65, personas de cualquier edad con patologías crónicas, embarazadas y niños nacidos prematuros, también se aconseja a todos los cuidadores y personas que convivan con alguien que pertenezca a los grupos de riesgo, así como a todos los profesionales sanitarios y trabajadores de servicios esenciales para la comunidad.

Higiene respiratoria

Pero junto a la inmunización, Cristina Souto se refirió a la relevancia de «gestos de vital importancia para frenar la propagación de los virus respiratorios» y, por lo tanto, del contagio. Junto al lavado de manos frecuente, con agua y jabón en el ámbito comunitario o bien con las soluciones hidroalcohólicas distribuidas en centros de salud y hospitales, la especialista resumió otras medidas básicas relacionadas con la higiene respiratoria. «Debemos cubrirnos boca y nariz al toser y estornudar, con el brazo o utilizando pañuelos desechables, nunca con la mano», explicó la enfermera.

Con idéntico objetivo, evitar que el virus vaya diseminándose por el entorno, Cristina Souto también indicó al auditorio que, en el caso de tener que acudir a un centro sanitario, las personas con tos pueden solicitar una mascarilla para utilizarla mientras no son atendidos y, de esta forma, frenar que la gripe pase a las personas con las que se comparte la sala de espera.

