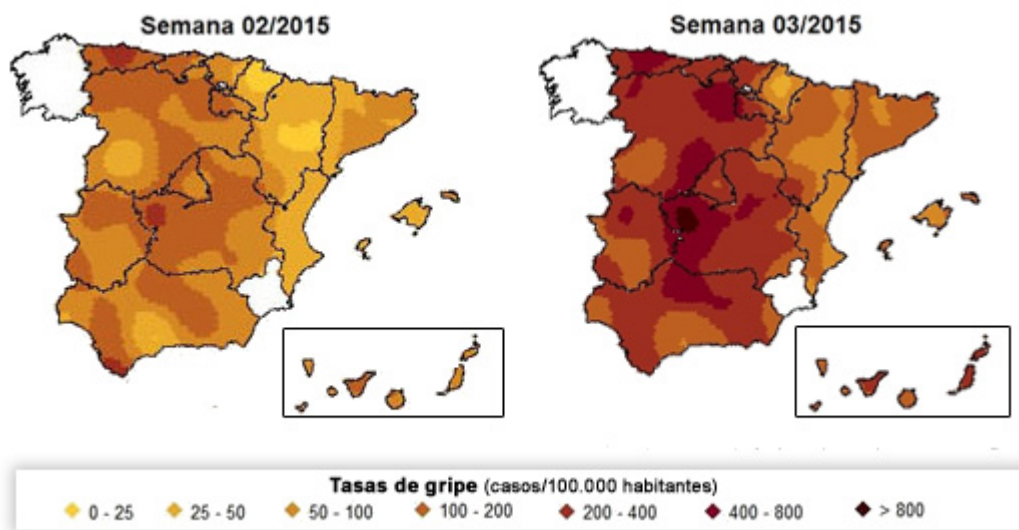




PAUTAS DE ACCIÓN INMEDIATA FRENTE A LA GRIPE

Es inevitable que vuelva a hablar de la gripe. Las urgencias de los hospitales están colapsadas y las bajas laborales hacen mella en todo tipo de empresas y organismos. En una semana, los casos de gripe se han duplicado, pasando de esta situación a esta otra en tan sólo siete días (1) (2):



Las autoridades han confirmado lo que ya anuncié hace meses: la vacuna antigripal sirve de poco. Claro que ellos lo dicen de otra forma políticamente más correcta: "*Este año [temporada 2014-2015] la vacuna tendrá un efecto protector «de bajo a moderado»*", según expertos del Laboratorio Nacional de Referencia de Gripe y de la Unidad de Virus Respiratorios del Instituto de Salud Carlos III. (3)

¡Pamplinas! Ni este año ni ninguno.

Esto es lo que se reconoce oficialmente en el informe de vigilancia de la gripe en España respecto de la vacuna de la temporada pasada: "*El efecto protector de la vacuna antigripal 2013-2014 ha sido sub-óptimo*" (4)

¿Sabe lo que significa "sub-óptimo"? Pues según el citado informe, que ha tenido una eficacia inferior al 50%, una manera incluso optimista de verlo, pues tuvo una efectividad del 40-50% en los menores de 15 años y mayores de 64, y de menos del 30% en el caso de los adultos jóvenes.

¿Consecuencia? El 33% de los pacientes graves hospitalizados por gripe en España (muchos de ellos en la UCI) y, lo que es peor, el 39% de los fallecidos, se habían puesto la vacuna, una vacuna que aunque creían que les protegía sin embargo no les sirvió absolutamente para nada.

Créame, pretender protegerse de la gripe con la vacuna que recomiendan las autoridades sanitarias es como jugar a la lotería.

¿Qué puede hacer ahora? Tome nota de las siguientes pautas:

a) Barreras "físicas" para evitar el contacto con los virus

En plena epidemia de gripe, ahora sólo puede concentrarse en las medidas de prevención de última hora (la mayoría de ellas simples gestos de sentido común) para intentar esquivar la gripe:

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente cuando se está en contacto con personas infectadas (por ejemplo, cuando hay alguien enfermo en casa) o para prevenir el contagio tras el contacto con elementos que puedan estar contaminados (transporte público, en el trabajo, etc.).
- En casa, ventilar con frecuencia los espacios y desinfectar regularmente los tiradores de las puertas y las superficies. Limpie con vapor las alfombras, tapicerías y cortinas. Quítese los zapatos nada más entrar en casa, pues las suelas son auténticos nidos de microbios.
- Revise los sistemas de climatización para garantizar la calidad del aire, tanto en casa, como en el coche y en el centro de trabajo.



b) Fortalecer el sistema inmunológico contra los ataques del virus

Las medidas anteriores le ayudarán a evitar en lo posible que el virus entre en contacto con usted. Pero para estar preparado, es importante fortalecer su sistema inmunológico, para que su propio organismo pueda hacerle frente.

- Respire mejor. Tal vez usted crea que basta con respirar como lo hace siempre, de forma natural y espontánea. Pero para conseguir una buena oxigenación celular, necesitará hacerlo como lo hacen los atletas, los bailarines o los cantantes. Para ello, inhale profundamente, mantenga el aire y exhale a fondo varias veces al día.
- Fortalezca su sistema inmunológico con la dieta. Elija grasas "buenas" y destierre las malas. Consuma más ácidos omega -3 y evite los alimentos fritos (¡los microbios los adoran!).
- Para que sus glóbulos blancos cuenten con suficientes recursos para defenderse, necesitan magnesio. Sin él, sería como ir a la guerra frente a los virus con una pistola sin balas.
- También deberá evitar el consumo excesivo de hierro, sobre todo el que está presente en la carne roja (a los microbios también les encanta).

c) ¿Algo más?

Thierry Souccar ha preparado un soberbio *Dossier* Especial sobre la gripe que le indica un plan completo a base de vitaminas, "bacterias buenas" y la alimentación adecuada para que los virus de la gripe pasen de largo por su lado sin afectarle. Su nombre lo dice todo: "*Cómo vencer la gripe, sin vacunas ni medicamentos*", que ahora que la epidemia de la gripe está en pleno ascenso será su mejor escudo protector.

Además de proporcionarle un plan de acción completo para preparar a su organismo frente a la gripe (con todas las pautas de alimentación, las vitaminas y los complementos alimenticios que necesita, con sus dosis exactas) incluye un plus que le será especialmente útil si la gripe le da alcance: 10 remedios naturales que realmente funcionan con los que minimizar los síntomas gripales.

Juan-M. Dupuis

Fuentes

1. *Sistema de Vigilancia de la Gripe en España*. web: vgripe.isciii.es
2. [ALERTA GRIPE. Actúe ya](#) Tener S@lud.
3. [Declaraciones de expertos del Instituto de Salud Carlos III al diario ABC. 21 de enero de 2014](#)
4. "*Informe de Vigilancia de la Gripe en España. Temporada 2013-2014 (Desde la semana 40/2013 hasta la semana 20/2014)*". Centro Nacional de Epidemiología Instituto de Salud Carlos III