



enplenitud.com

para jóvenes de cualquier edad...

¿Prevenir?
¡SI!
¿Influenza?
¡NO!

Dr. Alberto Ortiz Prieto

Encuentra más encuentra cursos gratis sobre salud y medicina en nuestro Centro de Aprendizaje gratuito:
<http://www.enplenitud.com/cursos>

¿Prevenir? ¡si! ¿Influenza? ¡no!

¿Qué es prevenir? bien, existen una multitud de sinónimos que nos pueden esclarecer esta palabrita sumamente repetida en estos días, aquí en México, cuando antes solo la escuchábamos de las personas que en medicina nos ocupamos de esta cuestión de prevenir, pues bien, encontramos que es lo mismo que advertir, aprovisionar, evitar, eludir, prepararse, estar sobre aviso, escarmentar en cabeza ajena, ponerse a cubierto, parar el golpe, curarse en salud.



Por lo tanto si yo advierto, por ejemplo, que mi camino me lleva a cruzar por un desierto, me aprovisiono de agua suficiente, para evitar la deshidratación, por lo tanto eludo una muerte inminente, porque estoy preparado para hidratarme, estoy sobre aviso por que se, por que escuche o porque vi a alguien que antes que yo, cruzó el desierto sin agua y se murió, estoy escarmentando en cabeza ajena, me estoy poniendo a cubierto parando un posible golpe antes de recibirlo, me estoy curando antes de enfermarme.

En conclusión, las medidas que las autoridades en salud, nos exhortan que adoptemos, es con el fin de ponernos a cubierto, evitar, eludir la infección por el virus de la influenza, que ellos advirtieron, se trata de un virus, de muy fácil transmisión y altamente virulento.

¿Como?

Es de muy fácil transmisión porque para sobrevivir se las ha ingeniado para salir muy rápido del huésped (este ya no le sirve porque se va a morir y por lo tanto el virus con el), una vez fuera de la comodidad del huésped se ha hecho medianamente resistente al medio ambiente, en espera de introducirse en otro organismo y seguir replicándose.



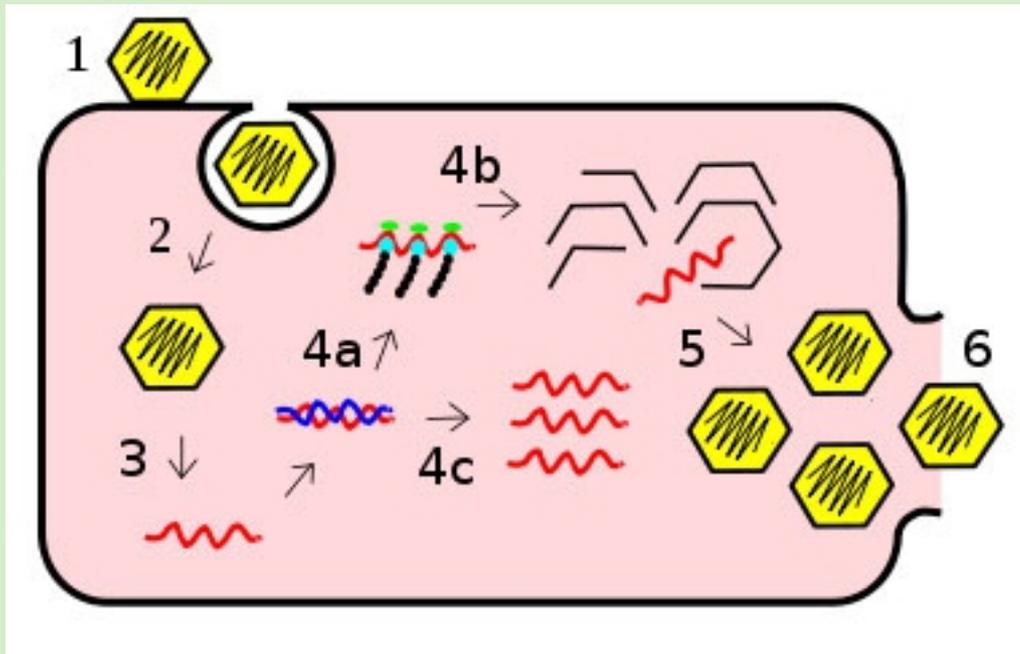
Las personas infectadas por el virus, al hablar, toser o estornudar expelen gotitas de saliva y/o moco, cargadas de virus, que se pegará al tracto respiratorio de otra persona que se encuentre cerca de ella.

Una vez que se adhiere la gotita de saliva, el virus invadirá las células de la mucosa respiratoria para iniciar un periodo de incubación, como cuando incubamos huevos con el fin de obtener pollitos, así, este virus se incuba cierto tiempo, para replicarse en suficiente cantidad, de tal manera que, al salir de la célula invadida, estos se introduzcan a otras miles de células mas, generando la enfermedad inicial.



Los virus, poseen características absolutamente distintivas del resto de los seres vivos, y por ello constituyen un grupo claramente diferenciado. Una de estas peculiaridades es la de no presentar una organización celular.

Este hecho determina su obligada dependencia de las células para multiplicarse, es decir son parásitos intracelulares estrictos.



Los virus atacan a nuestras células de diferentes formas, en unos casos cambian su información genética y provocan que esta célula trabaje para sus propios fines, facilitando su replicación y transporte a otros tejidos, incluso a otros organismos.

Dependiendo de la afinidad del virus por nuestros tejidos y células, ubicaremos el lugar y tipo de enfermedad que desarrollará.

En el caso de la influenza tipo "a" h1n1, es de suponer que la velocidad con que se replica este virus es muy alta, de tal manera que provoca la aparición brusca de los síntomas, la intensidad de ellos y su persistencia, lo que provoca además, que sea el facilitador para que otros microorganismos se desarrollen (aprovechando la debilidad del huésped) iniciando las complicaciones, es decir, otras infecciones a parte o distintas de la inicial o mal funcionamiento de algún órgano en particular.

Sabemos, los que tenemos vehiculo, que este, en su motor tiene un sistema de enfriamiento a base de agua, el funcionamiento del motor, genera gran cantidad de calor por lo tanto hay que enfriarlo, ¿no?

Pues bien, si la corrosión daña el material con que esta hecho el radiador del vehiculo, provoca la salida del agua de enfriamiento, si el motor continua funcionando se sobrecalentará, por consiguiente se puede desbielar (romper la biela) (ejemplo). En este caso la corrosión fue la afectación inicial y la complicación la ruptura de la biela.

En el ser humano la infección inicial ocurre como un cuadro gripal común que rápidamente se intensifica, siendo muy difícil su control, sobreviniendo también rápidamente, una infección agregada en el pulmón, es decir una neumonía atípica, que sería la complicación.



Si al inicio de los síntomas de este cuadro gripal se administra el antiviral, este inactivará al virus, evitando con ello, el debilitamiento del huésped y por lo tanto su complicación.



La prevención consiste, en este caso, barrer al virus depositado en nuestras manos, mediante el lavado frecuente de ellas, evitando o eludiendo que nosotros lo llevemos a nuestro tracto respiratorio; desinfectando los objetos potencialmente contaminados con el virus, recordar que el virus no camina, no tiene pies ni manos, necesita de un transporte que lo lleve a donde se pueda replicar, por lo tanto a parte de lavarse frecuentemente la manos y de desinfectar los objetos, también hay que evitar llevarse las manos a la cara. Específicamente, a los ojos, nariz y boca.

Por lo tanto el lavado de manos, la desinfección de objetos y evitar tocarse la cara, nos previene de la inoculación del virus en nuestro organismo.



Recordemos que el virus viaja en las gotitas de saliva que expelemos al hablar, toser o estornudar, que estas gotitas son mas pesadas que el aire y que por lo tanto al ser expelidas por la persona infectada, tienden a caer a determinada distancia (no mas allá de 2.5 metros).

Es por esto que se recomienda, no estar en lugares donde se aglomeran las personas, especialmente en lugares cerrados, por que de ser así, estamos expuestos a la inoculación directa, mediante el depósito de dichas gotitas (cargadas de virus) en nuestros, ojos, nariz o boca.



El uso de cubrebocas nos protege la boca y la nariz, no así, los ojos; si agregamos que las personas no están acostumbradas a su uso, y se lo acomodan frecuentemente, acercando con esto sus manos (medio

de transporte) a las vías de entrada del virus, se esta predisponiendo a la infección. Tenemos que procurar no estar acomodándonos el cubrebocas, solo previo aseo de las manos.



El estrechar la mano de alguien, dar un beso en la mejilla o en la boca, predispone ó facilita el transporte y entrada del microorganismo a nuestro cuerpo.



Por consiguiente debemos de estar concientes que el virus no tiene pies ni manos, por si solo no entra a las vías respiratorias, nosotros lo llevamos al tocarnos; el virus no vuela, no tiene alas, requiere insisto del

mencionado transporte (gotitas de saliva), alejados de aglomeraciones las evitamos.



Consumir frutas y verduras nos mantiene sanos, preferir las que son ricas en vitamina "c" elemento importante para el fortalecimiento e integridad del aparato respiratorio, es una medida que puede ayudar sin que esto sea definitivo.



Al parecer, por estadística, las personas que fueron vacunadas contra el virus que genera la influenza estacional, se encuentran mas protegidas que las personas que no la recibieron, por lo que, si la autoridad de la salud no se contrapone, procure vacunarse, antes del próximo ciclo invernal. Entendemos bien que la vacuna fue elaborada para otro tipo de cepa viral, sin embargo basándonos exclusivamente en la estadística. . . .pues. . . si me vacuno.

Dado que este nuevo virus, es mas virulento y tiene mayor capacidad para transmitirse de persona a persona, el comportamiento inusual del mismo nos obliga por mucho a aumentar las precauciones.



Tomar en serio, muy en serio las medidas recomendadas por la autoridad en salud, es únicamente en nuestro beneficio, por lo tanto estamos comprometidos con nosotros mismos y con nuestra familia a adoptarlas.



Recordemos que la salud es una corresponsabilidad, donde participamos los médicos (indicando tratamientos ó recomendaciones) y la sociedad (tomando lo indicado y adoptando las ya, multicitadas recomendaciones).

De ninguna manera nos podemos quejar de la falta de orientación por parte de la autoridad, ahora es cuando intervenimos nosotros, actuando en forma seria y responsable, para reducir a un mínimo el impacto de esta enfermedad, su magnitud, créamelo, por mucho, esta en nuestras manos.

¿Prevenir? ¡si! ¿Influenza? ¡no!

Dr. Alberto Ortiz Prieto
Universidad Veracruzana