

8 preguntas sobre la vacuna de la gripe

Llega el otoño y, con él, una de las enfermedades más temidas del año: la gripe. Esta enfermedad está causada por un virus que circula en el aire durante los meses de noviembre a marzo, mayoritariamente. Según el sistema de vigilancia de la gripe de España, el año pasado se notificaron un total de 2.847 casos graves hospitalizados confirmados de gripe, de los cuales el 32% de ellos eran de personas con diabetes y un 48% no habían recibido la vacuna de la gripe.

Una de las preguntas más frecuentes en esta época del año en la farmacia comunitaria es: ¿Necesito vacunarme si nunca suelo tener gripe? Pero hay muchas más. A continuación, damos respuesta a las más frecuentes.

1. ¿Qué es la gripe y cuáles son las principales diferencias con el resfriado?

La gripe es una enfermedad que se caracteriza por un cuadro de aparición brusca de fiebre (entre 38°C y 40°C) de unos tres a siete días de duración, acompañada de dolor de cabeza, tos seca, falta de apetito, secreción y goteo nasal, dolor al tragar, dolor muscular y malestar general.

La principal diferencia entre ambas enfermedades es que en el resfriado no aparece fiebre alta y no suele presentar complicaciones; mientras que la gripe presenta complicaciones a nivel respiratorio como neumonías, bronquitis, sinusitis u otitis.

2. La vacuna de la gripe, ¿de qué está compuesta? ¿Es efectiva?

La vacuna de la gripe contiene tres cepas (tipos) de virus que se cree que puedan causar la enfermedad en la próxima temporada de gripe. La vacuna se prepara a base de virus muertos inactivados y cultivados en huevos.

En personas mayores de 65 años y personas con enfermedades crónicas, como es el caso de la diabetes mellitus, es efectiva en la prevención de complicaciones

Su efectividad depende fundamentalmente de dos factores:

- La edad y el estado de salud de la persona que la recibe.
- La similitud de los virus de la gripe actual y los contenidos en la vacuna.

Si los virus circulantes y los de la vacuna coinciden mayoritariamente, ésta previene entre el 70%-90% de la gripe en sujetos sanos menores de 65 años. En personas mayores de 65 años y personas con enfermedades crónicas, como es el caso de la diabetes mellitus, es efectiva en la prevención de complicaciones, evitando un 50%-60% de hospitalizaciones y un 80% de muertes.

3. ¿Quién no debe ser vacunado?

La mayoría de las vacunas de la gripe están fabricadas a partir de virus cultivados en huevos de gallina, por lo que no deben vacunarse personas alérgicas al huevo, con hipersensibilidad a la proteína de huevo o que hayan tenido alguna reacción alérgica severa a una vacunación anterior con la vacuna de la gripe.

4. ¿Por qué hay que vacunarse cada año?

El virus de la gripe sufre pequeñas variaciones de los componentes de su superficie, por lo que la vacuna antigripal debe ser modificada anualmente, adaptándola a la cepa que se estima que circulará en cada temporada, haciéndola así más efectiva. Las cepas que se utilizan cada año se establecen según las recomendaciones de la Organización Mundial para la Salud (OMS).

5. ¿Cuándo se debe vacunar de la gripe?

La campaña vacunal viene determinada por la época en la que empieza a circular el virus. En España comienza en los meses de octubre-noviembre, por lo que la campaña empezará entre finales de septiembre y principios de octubre, ya que necesita dos semanas para que empiece a hacer efecto.

6. ¿Puedo contraer la gripe al recibir la vacuna?

La vacuna de la gripe está compuesta por virus muertos no contagiosos, por lo que si una persona sufre problemas respiratorios después de la vacunación, estos no están relacionados con dicha administración.

Al igual que cualquier otra enfermedad infecciosa, puede provocar fiebre y elevación de los niveles de glucosa como consecuencia de una resistencia transitoria a la insulina

7. ¿Cuáles son los riesgos al recibir la vacuna de la gripe?

Normalmente la vacunación contra la gripe no tiene ningún riesgo añadido más que el efecto secundario más frecuente, que es el escozor y/o dolor en el lugar de la inyección. Esta reacción suele durar menos de 48 horas y no interfiere en la vida normal de la persona. Si es la primera vez en vacunarse podría aparecer fiebre, malestar o dolores musculares, que se inician en las primeras 6-12 horas y suelen persistir 1-2 días.

8. ¿Por qué una personas con diabetes debe vacunarse contra la gripe?

La gripe es una enfermedad que normalmente no requiere hospitalización. Sin embargo, en personas con diabetes es mucho más probable que sí lo necesiten. Éstas son tres veces más propensas a padecer enfermedades respiratorias y complicaciones de la gripe. Al igual que cualquier otra enfermedad infecciosa, puede provocar fiebre y elevación de los niveles de glucosa como consecuencia de una resistencia transitoria a la insulina. Un aumento de los niveles de glucosa en sangre altera el funcionamiento de las defensas, generando que el sistema inmunitario se debilite, haciendo a la persona más vulnerable a infecciones como la neumonía.

Asimismo, la gripe y los resfriados pueden causar falta de apetito, náuseas o vómitos, con lo cual la ingesta de alimentos puede que sea menor, descompensándose los niveles de glucosa en sangre y aumentando el riesgo de deshidratación.

Si a pesar de todas las medidas preventivas, contrae la gripe, es importante que tome una serie de medidas:

- Medir los niveles de glucosa en sangre cada 1 ó 3 horas, sobre todo si utiliza insulina.
- Evitar la deshidratación, bebiendo cada poco tiempo.
- No olvide tomar la medicación, ajustar su alimentación y realizar ejercicio en función de sus autocontroles de glucosa.
- Realice reposo.
- Consulte a su farmacéutico si necesita medicamentos para la gripe. Él le indicará los que puede tomar.
- Llame a su farmacéutico o médico ante la presencia recurrente de vómitos, diarrea, fiebre elevada o presencia de cetonas en orina.

RECUERDE: Si para todas las personas mayores es importante la vacunación de la gripe, para las personas con diabetes es imprescindible. Acérquese a su centro de salud más cercano y participe en la campaña de vacunación de la gripe de este año. ●

Cuida tu azúcar



Cinnulin®

Estas cápsulas están elaboradas a base de un extracto especial de corteza de canela de Ceylán exento de cumarina así como cromo que contribuyen a mantener normales niveles de glucosa en sangre. Tanto el cromo como el magnesio ayudan al normal metabolismo energético.

¡Cuida tu salud!



Sin OMG, sin gluten, sin lactosa

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

Llámanos y te aconsejaremos
965 635 801

www.salus.es
info@salus.es

Síguenos en
facebook.com/salus.es