

## LA "NUEVA GRIPE" DE 2009

3 mayo 2009

*El virus de la gripe ha sido el causante de grandes estragos entre la población mundial a lo largo de la historia. En este año 2009 el 18 de marzo ha aparecido lo que se ha denominado "Nueva Gripe" relacionada con el virus A N1H1. En un mundo en el que viajamos con tanta rapidez de un punto a otro del globo, podemos transportar con nosotros además de los recuerdos turísticos, un "polizón" inesperado: un virus, una bacteria o cualquier otro microorganismo. Si estos seres son responsables de infecciones contagiosas: tenemos un problema, creamos un problema a los demás.*

*Las autoridades sanitarias nacionales e internacionales toman acciones de distinto nivel dependiendo del alcance y gravedad del problema infecto-contagioso, en esta ocasión ante la Nueva Gripe se ha decidido el nivel 4, pero ha sido asumido el nivel 5<sup>1</sup> el día 29 de abril de 2009 según la OMS.*

*La Naturaleza nos provee de sustancias que pueden ayudarnos a preparar nuestro organismo ante cualquier inclemencia y enfrentarnos con eficacia a los virus de la gripe.*

*Los datos estadísticos y descriptivos están extraídos de la web de la Organización Mundial de la Salud. Los datos que presentamos pueden variar según se vayan declarando nuevos casos.*

### Antecedentes históricos y biológicos

La gripe o influenza ya fue descrita en los textos antiguos de medicina tanto oriental como occidental hace casi 3.000 años, en ellos aparece descrita bajo otros nombres y tipificaciones. Hay que tener en cuenta que no se conocía la existencia real de virus o bacterias ni nada por el estilo, pero sí se sabía que "algo" se transmitía por el aire y al estornudar o toser y "aquello" entraba por la nariz, la boca o "los poros de la piel", según los antiguos.

El virus de la gripe es capaz de mutar con facilidad, así las cepas son diferentes de unos años a otros. No todas las cepas son igual de agresivas para los humanos. En la mente de todos están las referencias a la pandemia de la llamada "gripe española"<sup>2</sup> que en 1918 y 1919 causó millones de muertos en todo el mundo. Esa gripe que se originó en Estados Unidos estaba relacionada con el virus A N1H1, fue muy virulenta y afectó también a muchos adultos sanos y fuertes. Por ello es que ha cundido tanta alerta en este momento, sin embargo los tiempos han cambiado mucho, y en aquellos años además, muchos de los países afectados estaban en guerra.

El virus de la gripe puede infectar a las aves, a los cerdos y a los humanos. Ocasionalmente puede producirse una transmisión entre especies diferentes, como ocurrió en el caso de la gripe aviar que afectaba a humanos, y que comenzó en China en 2003<sup>3</sup>. También en este país se encontró la posibilidad de utilizar una planta medicinal muy conocida, el anís estrellado o badiana de la China (*Illicium verum*), como fuente de un principio activo para luchar contra esa gripe.<sup>4</sup>

## Manifestaciones comunes de la gripe

En su comienzo, la gripe se parece bastante a un resfriado pero evoluciona con sensación de malestar, dolor de cabeza, estornudos, dolor de garganta y molestias al tragar, dolor de oídos, dolor muscular y articular generalizado, molestias gástricas, tos generalmente seca y fiebre que puede ser elevada. Las mucosas de vías respiratorias altas y bajas son las más afectadas, se inflaman y congestionan.

Puede darse una variante que se denomina “gripe digestiva”, en la que se acompaña con una gastroenteritis, con diarrea, náuseas, vómitos. Esta situación debe ser especialmente vigilada en los niños pequeños, por el riesgo de deshidratación.

En casos más graves puede asociarse a una complicación respiratoria como neumonía o pulmonía. En personas inmunodeprimidas, con sistemas inmunes poco competentes, puede resultar mortal. Sus manifestaciones pueden ser muy intensas en relación con una liberación exagerada de ciertos mediadores químicos llamados citokinas.

## La gripe nueva de 2009<sup>5</sup>

Al conocerse los primeros casos en México se denominó gripe porcina, sin embargo a medida que se han tenido más datos la OMS ha decidido denominarla “**gripe nueva**”.

Este año el brote de gripe se relaciona con la cepa A subtipo N1H1, detectado por primera vez el 18 de marzo de 2009 en México. Al momento de escribir este artículo, según las OMS y la actualización 11 del 3 de mayo<sup>6</sup>, 17 países han notificado oficialmente 787 casos de infección por el virus gripal A H1N1. La situación sigue evolucionando rápidamente. Siempre con referencia a la actualización 11, México ha notificado 506 casos confirmados de infección humana por el virus, 19 de ellos mortales. La razón del aumento del número de casos en este país durante las últimas 48 horas está relacionada con la realización de las pruebas en muestras recogidas con anterioridad. El Gobierno de los EEUU ha notificado 160 casos confirmados mediante pruebas de laboratorio, uno de ellos mortal.

Los demás países que han notificado casos confirmados en personas son: Alemania (6), Austria (1), Canadá (70), Hong Kong (China) (1), Irlanda, (1), Costa Rica (1), Dinamarca (1), España (13), Francia (2), Israel (3), Nueva Zelanda (4), Países Bajos (1), Reino Unido (15), República de Corea (1) y Suiza (1). En algunos países son muchos más los casos sospechosos, aún no confirmados.<sup>7</sup>

El virus A N1H1 crea una gripe que evoluciona con mayor rapidez a complicaciones respiratorias. Afecta a individuos jóvenes sanos. Las manifestaciones son muy intensas, más aún de lo normal. El virus de la gripe desencadena mecanismos de defensa en el organismo relacionados con células y sustancias específicas creándose lo que se denomina una “tormenta de citokinas”. Las citokinas son mediadores químicos del sistema inmune que transmiten órdenes de actuación y de regulación. Ante esta “tormenta”, el organismo reacciona de forma brusca poniendo en juego sus mecanismos de defensa de forma intensa, de ahí la intensidad de las manifestaciones.

En los casos de personas fuertes y con sistemas inmunes hiperreactivos, no es de extrañar que aún los síntomas sean más intensos.

Una persona contagiada por el virus puede transmitirlo durante una semana a diez días.

### ¿Qué podemos hacer para mantenernos saludables en esta situación?

Las normas de higiene básica diaria son especialmente importantes pues el virus de la gripe se transmite por "el aire" con las pequeñas gotículas que se expulsan al estornudar o toser, en las expectoraciones nasales y bronquiales.

- Evite estar en contacto con personas enfermas, tenga en cuenta el periodo en que una persona con gripe es un fuente de contagio.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, y siempre después de estornudar o toser. El virus de la gripe es también sensible al alcohol. Existen limpiadores para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos con las manos.
- Si hay algún enfermo en casa, lave bien todo lo que él haya tocado o su entorno, y usted evite llevarse las manos a los ojos, boca o nariz.
- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser. Deseche ese pañuelo.
- Pueden utilizarse mascarillas pero es muy importante que se lleven bien colocadas y durante el mayor tiempo posible, si está en zonas de alta probabilidad de contagio.

### ¿Puedo tomar carne de cerdo?

No se ha demostrado que exista contagio de cerdos a humanos, y según la OMS el consumo de carne de cerdo bien cocinada no es peligroso.

Sin embargo, en cualquier caso de infección, y desde las recomendaciones de las terapias biológicas naturales es aconsejable, seguir una dieta con más alimentos vitalizados como verduras, frutas y hortalizas. Evitar los alimentos procesados, grasos, las frituras y en general, evitar todos aquellos alimentos que sean de difícil digestión para la persona afectada. Evite comer en grandes cantidades. Si tiene diarreas o vómitos cuide la reposición de líquidos, y adapte su dieta a esta situación.

### Si creo que puedo haberme contagiado de la nueva gripe, ¿qué hago?

Acuda a su médico, además es importante realizar los exámenes adecuados, recibirá sus recomendaciones. Podrá colaborar al conocimiento del curso de esta nueva gripe.

Reserve todas las energías para usted y para que su cuerpo pueda recuperarse: descanse, coma sano, consuma jugos de frutas, verduras elaboradas de forma fácilmente digestible, beba bastante agua, evite estar en contacto con otras personas para colaborar en su protección. Sudar ayuda a aliviar las molestias y a disminuir la fiebre.

## Tratamiento convencional

Las vacunas disponibles hasta el momento no incluyen esta cepa por lo que no son útiles.

Las autoridades han informado de que este virus de gripe no responde a los tratamientos antigripales habituales sintomáticos, sino a sustancias antivirales como oseltamivir y zanamivir que ya fueron las utilizadas en el brote de gripe aviar. Aunque el virus de la gripe, tiene la particularidad de adaptarse con facilidad y volverse resistente a estos medicamentos, aún no se ha reportado que esto haya ocurrido con el A, H1N1.

## ¿Se puede hacer algo más?

Cada vez más personas buscan apoyo para su salud en productos naturales y métodos no convencionales. Ya que normalmente la gripe resulta más grave para los niños, ancianos y personas debilitadas, cuidar el sistema inmune es una opción a considerar. Además dado que es posible que el virus desencadene un cuadro intenso en aquellas personas fuertes, debido a la “tormenta de citokinas”, como ya hemos comentado, lo que interesa en estas personas es regular la respuesta inmune. Lo anterior es mucho más importante en personas con sistemas inmunes hiperreactivos.

Tenemos, por tanto, dos elecciones complementarias: impactar en nuestro organismos realizando un estímulo sobre la respuesta inmune normal o debilitada; y calmar la respuesta inmune hiperreactiva. Se trata de balancear y optimizar la respuesta contra el virus consiguiéndose una acción más rápida que, al mismo tiempo, pueda minimizar las molestias tan intensas.

Diversas sustancias y complementos nutricionales pueden ser útiles: a continuación presentamos algunos de ellos.

## Factores de Transferencia

Los factores de transferencia han demostrado ser un tratamiento eficaz para una gran variedad de afecciones.<sup>8</sup> Los factores de transferencia se comportan como inmunomoduladores, lo que quiere decir que estimulan la respuesta inmune al mismo tiempo que minimizan la hiperreactividad inmunitaria.<sup>9</sup> La utilización de los factores de transferencia para modular la respuesta inmune en las infecciones por gripe se documentaron por primera vez en 1978.<sup>10</sup> Más recientemente se ha sugerido que sean sustancias de primera elección en casos afectados por las cepas de gripe nuevas, emergentes y potencialmente pandémicas.<sup>11</sup> Por otro lado, los factores de transferencia han demostrado no sólo ser eficaces sino también atóxicos en los estudios.<sup>12</sup>

## Polipéptidos Ricos en Prolina

Los polipéptidos ricos en prolina promueven la maduración de los linfocitos T, apoyan la acción del timo y la activación de células T supresoras.<sup>13,14</sup> Tanto la maduración de las células T como el control de la respuesta inmune son acciones esenciales para ayudar a que el organismo puede enfrentarse con eficacia a la gripe y especialmente a esta

agresiva cepa que puede desencadenar respuestas inmune extremas, más potentes que las habitualmente necesarias.

### Componentes del Timo

El timo es el órgano responsable de la maduración de las células T, segrega multitud de sustancias químicas con distintas acciones relacionadas con el sistema inmunitario. La timalina, uno de los principales componentes del timo, ha demostrado su efecto en el apoyo durante la infección de gripe así como de las infecciones bacterianas que pueden aparecer como afecciones secundarias.<sup>15,16</sup>

### Fucoidanos

Se ha demostrado que los fucoidanos o fucoidan, son útiles en los casos de gripe.<sup>17</sup> Esto se debe en parte a que los fucoidanos activan las células dendríticas que son las células presentadoras de antígeno para los linfocitos T nativos más eficaces.<sup>18</sup> Este paso es el inicio del proceso por el que el sistema inmune puede reconocer a un patógeno nuevo.<sup>19</sup>

### Beta Glucanos y Hongos Nutricionales

Los beta glucanos son el componente activo principal de los hongos nutricionales como reishi, chaga, coriolus, cordyceps, poria, *Agaricus blazei*, maitake y shiitake. Estos hongos pueden ayudar a nuestro organismo y son nutricionales a la par que medicinales. Los glucanos también son componentes de las levaduras. Los beta glucanos redujeron la tasa de lesiones pulmonares y la replicación viral en la gripe porcina que afecta a cerdos. Esto llevó a los investigadores a concluir que los beta glucanos son un agente preventivo y de tratamiento en las infecciones por virus de gripe.<sup>20</sup> También se ha demostrado que el resveratrol actúa de modo sinérgico con los betaglucanos potenciando su efecto general.<sup>21</sup>

Es conocido que la vitamina C mejora el metabolismo de los polisacáridos complejos que conforman la matriz de los glucanos en los hongos, puesto que ayuda a su degradación y digestión creando unidades de polisacáridos más útiles para el sistema inmune, entre otros para los macrófagos. Este hecho es importante pues la entrada en funcionamiento de los macrófagos desencadena una gran serie de acciones en el sistema inmune.

### Otros nutrientes y remedios herbales útiles

Hay muchas referencias bibliográficas acerca del beneficio de la vitamina C y el zinc para apoyar las acciones del sistema inmune en nuestro cuerpo. Diversos especialistas e investigadores ha publicado referencias respecto a determinadas plantas con propiedades medicinales como por ejemplo, el ajo (*Allium sativum*), la equinácea (*Echinacea purpurea*), el saúco (*Sambucus nigra*), el extracto de hoja de olivo (*Olea europaea*), la vitamina A, la lactoferrina, la N-acetilcisteína, el propóleo, la corteza de canela (*Cinnamomum sp.*), el jengibre (*Zingiber officinalis*), entre otros.

Diversos estudios confirman la utilidad de la vitamina D en relación con el buen estado del sistema inmune, considerada una defensina, destacamos un estudio realizado en unas 19.000 personas en EEUU que demostró que los bajos niveles de vitamina D se pueden relacionar con la mayor facilidad para contraer infecciones respiratorias y gripe. El autor del estudio fue el Dr. Adit Ginde, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado en Denver. Los datos reflejan además que “los que tienen enfermedades respiratorias preexistentes, como el asma y el enfisema, parecen estar en mayor riesgo de esta asociación”.<sup>22</sup>

Desde el punto de vista naturopático, incluir cantidades moderadas de canela y jengibre en nuestra alimentación durante una infección viral por gripe puede ayudar a aliviar las molestias musculares y articulares. El jengibre es especialmente útil si tenemos náuseas, vómitos o diarreas.

### Para finalizar...

En el tiempo que estamos viviendo con tanta y rápida circulación de virus, bacterias y, en general, de factores patógenos, debemos cumplir lo que tanto decimos: “más vale prevenir que curar”.

Como parte de nuestras acciones de prevención, está la información: conocer para tomar medidas adecuadas.

En el mundo en crisis económica que estamos viviendo, las defensas nos pueden disminuir por la tensión y el estrés a que estamos sometidos. Las noticias financieras y sobre la pérdida de puestos de empleo inundan nuestros telediarios y periódicos, así como, las conversaciones sociales. Miles de familias afectadas. Nadie quiere arriesgarse a estar enfermo. Y en estos momentos, menos aún.

¡Cúidese! Por usted, por los que le quieren.

Esta información es una gentileza del Dr. William Hennen y de la Dra. Nuria Lorite Ayán.

---

<sup>1</sup> Según la OMS: Nivel 4: Transmisión de persona a persona capaz de causar brotes comunitarios. Incremento significativo en el riesgo de pandemia. Nivel 5: El virus se transmite de persona a persona en al menos dos países de la región de la OMS. La pandemia es inminente.

<sup>2</sup> <http://www.translational-medicine.com/content/2/1/3>

<sup>3</sup> <http://www.gripeaviar.es/esp/index.html>

<sup>4</sup> Journal of Traditional Chinese Medicine, Ed. Español 2005; 46: 56-57

<sup>5</sup> <http://www.who.int/es/> Actualidad, gripe por A H1N1

<sup>6</sup> [http://www.who.int/csr/don/2009\\_05\\_02a/es/index.html](http://www.who.int/csr/don/2009_05_02a/es/index.html), actualización 11

<sup>7</sup> Para mayor actualización de los datos de casos sospechosos y confirmados visite la web de la OMS:

<http://www.who.int/es/> Actualidad, gripe por A H1N1.

<sup>8</sup> Transfer factor 1993: new frontiers. Fudenberg HH, Pizza G. Prog Drug Res. 1994;42:309-400.

<sup>9</sup> Lawrence HS, Borkowsky W. Transfer factor – Current status and future prospects. Biotherapy 1996;9(1–3):1–5.

- <sup>10</sup> Modulation of influenza in mice by transfer factor therapy. Olson GB, Drube CG. *J Reticuloendothel Soc.* 1978 Nov;24(5):589-99.
- <sup>11</sup> Cell mediated immunity to meet the avian influenza A (H5N1) challenge. Pizza G, Amadori M, Ablashi D, De Vinci C, Viza D. *Med Hypotheses.* 2006;67(3):601-8.
- <sup>12</sup> In vitro studies during long-term oral administration of specific transfer factor. Pizza G, De Vinci C, Fornarola V, Palareti A, Baricordi O, Viza D. *Biotherapy.* 1996;9(1-3):175-85.
- <sup>13</sup> Zimecki M. A proline-rich polypeptide from ovine colostrum: colostrinin with immunomodulatory activity. *Adv Exp Med Biol.* 2008;606:241-50.
- <sup>14</sup> Zimecki M, Kruzel ML. Milk-derived proteins and peptides of potential therapeutic and nutritive value. *J Exp Ther Oncol.* 2007;6(2):89-106.
- <sup>15</sup> [Effect of thymalin on the clinical course of influenza and the development of bacterial complications in young people] Ivanov KS, Rykov AI, Pashkina MN, Barybina SI. *Voen Med Zh.* 1988 Mar;(3):27-8.
- <sup>16</sup> [Preventive efficacy of thymalin in combination with vaccine preparations] Khokhlov DT, Degtiarev AA, Zakharov VE, Furgal SM, Khavinson VKh. *Voen Med Zh.* 1987 Jan;(1):37-9.
- <sup>17</sup> [Studies on evaluation of natural products for antiviral effects and their applications] Hayashi T. *Yakugaku Zasshi.* 2008 Jan;128(1):61-79.
- <sup>18</sup> Ligand of scavenger receptor class-A indirectly induces maturation of human blood dendritic cells via production of tumor necrosis factor- $\alpha$ . Jin JO, Park HY, Xu Q, Park JI, Zvyagintseva T, Stonik VA, Kwak JY. *Blood.* 2009 Apr 7. [Epub ahead of print]
- <sup>19</sup> Synergism of Toll-like receptor-induced interleukin-12p70 secretion by monocyte-derived dendritic cells is mediated through p38 MAPK and lowers the threshold of T-helper cell type 1 responses. Bohnenkamp HR, Papazisis KT, Burchell JM, Taylor-Papadimitriou J. *Cell Immunol.* 2007 Jun;247(2):72-84.
- <sup>20</sup> Antiviral effect of *Saccharomyces cerevisiae* beta-glucan to swine influenza virus by increased production of interferon-gamma and nitric oxide. Jung K, Ha Y, Ha SK, Han DU, Kim DW, Moon WK, Chae C. *J Vet Med B Infect Dis Vet Public Health.* 2004 Mar;51(2):72-6.
- <sup>21</sup> Glucan and resveratrol complex--possible synergistic effects on immune system. Vetvicka V, Volny T, Saraswat-Ohri S, Vashishta A, Vancikova Z, Vetvickova J. *Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub.* 2007 Jun;151(1):41-6.
- <sup>22</sup> [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_81009.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_81009.html)