

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA GRIPE PORCINA N° 3

Las infecciones virales afectan a todas las clases sociales sin distinción y discriminación alguna, en forma particular, todas las personas con baja inmunidad son los más proclives a sufrir infecciones de origen viral. La presunta surge ¿Cuál es la razón por la que muchos en medio de una epidemia o pandemia no sufren las agresiones bacterianas o virales?, la respuesta es sencilla y concreta, el virus ó la bacteria no es nada, la inmunidad lo es todo, por lo tanto, cuando hay una epidemia de invasión viral, es preciso que nos sorprenda con un sistema de defensa que nos inmunice en contra de estos microorganismos patógenos, caso contrario, estamos proclives a sufrir severos daños y aún una muerte prematura por las invasiones virales. En el presente seminario, explicamos los métodos preventivos para superar la muy agresiva gripe porcina A/H1N1.

¡LOS VIRUS NO SON NADA, LA INMUNIDAD LO ES TODO!

La higiene es uno de los mejores métodos preventivos que todos debemos asumir como norma general, particularmente la limpieza de las manos.



Respecto a la gripe porcina, Dios dice: “No comerás... puerco... os será inmundo. No comáis su carne, ni toquéis su cadáver” Deuteronomio 14:7,8.

MÉTODOS PREVENTIVOS PARA EVITAR EL CONTAGIO CON EL VIRUS DE LA GRIPE PORCINA

¿Qué otras medidas preventivas son necesarias asumir para evitar la infección causada por el virus de la gripe porcina?

35. Otras medidas importantes que es necesario asumir en caso de presentarse la epidemia de la gripe porcina, son las siguientes:
- 1) “Mantenerse alejados de las personas que tengan una infección respiratoria” (16).
 - 2) OMS: “Evite el contacto directo con personas de aspecto enfermizo o que tengan fiebre y tos” (9).
 - 3) OMS: “No saludar de beso ni de mano (salvo que se trate de familiares y conocidos cercanos que no presenten los síntomas)” (16).
 - 4) “No tocarse la cara, en particular las zonas donde las mucosas están expuestas (los ojos, la boca, el interior de la nariz, el interior de las orejas)” (16).
 - 5) “No compartir alimentos, vasos ni cubiertos” (16).
 - 6) “Ventilar y permitir la entrada de sol en la casa, en las oficinas y en todos los lugares cerrados” (16).
 - 7) “Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, las manijas y los barandales, así como los juguetes, los teléfonos o los objetos de uso común” (16).
 - 8) OMS: “Lleve una buena higiene de vida: duerma bien, coma alimentos nutritivos y manténgase físicamente activo” (9).
 - 9) “En caso de presentar un cuadro de fiebre alta de manera repentina, o presentar, simultáneamente, los síntomas siguientes: tos, dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones, acudir de inmediato al médico o a la unidad de salud más cercana” (16).
 - 10) “Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura” (16).
 - 11) “Comer frutas y verduras ricas en vitamina A y en vitamina C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña)” (16).
 - 12) “Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (aunque el jabón no ejercerá ningún efecto químico sobre las partículas del virus, éstas se eliminarán de las manos por la

acción física de frotarse las manos con agua y jabón” (16).

13)“Lávese las manos con agua y jabón, sobre todo después de toser o estornudar. También puede usar limpiadores a base de alcohol” (17).

14)“En oficinas, call centers y cibercafés, limpiar teclados y ratones de las computadoras con alcohol para desinfectar y evitar una posible propagación del virus, sobre todo si han sido utilizados en las últimas horas o si las utilizan muchas personas durante el día” (16).

15)“Desinfectar cerraduras de puertas y pasamanos de lugares públicos con hipoclorito de sodio” (16).

16)“Evitar exposición a contaminantes ambientales” (16).

17)“No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o enfermos” (16).

MÉTODOS PREVENTIVOS EN CASO DE UNA EPIDEMIA POR EL VIRUS DE LA GRIPE PORCINA A/H1N1

Evitar contacto con personas que tengan una infección respiratoria.



Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño y utensilios del hogar.



Lávese las manos con agua y jabón, sobre todo después de toser o estornudar.



No compartir alimentos, vasos ni cubiertos.



Lleve una buena higiene de vida: duerma bien.



Cuando se declare oficialmente casos múltiples de la invasión del virus de la gripe porcina A/H1N1, no saludar a nadie con un apretón de manos, pues existe riesgo de contagio viral



Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.



Comer frutas y verduras ricas en vitamina A natural, no en suplementos de tabletas artificiales.

Vitamina **A**
Fuentes de vitamina A y beta caroteno:



La papaya es una fuente abundante de vitamina A

El betacaroteno es el precursor de la vitamina A y proviene de los vegetales de hojas verdes, así como de las frutas y vegetales de colores intensos



“Comer frutas y verduras ricas en vitamina C natural, no en tabletas artificiales o tónicos farmacéuticos.

Vitamina **C**
Las frutas cítricas, los pimientos verdes, las fresas, los tomates, el brócoli, las patatas blancas y la patata dulce son excelentes fuentes de vitamina C (ácido ascórbico)



Coma alimentos sanos, saludables, nutritivos y de origen ecológico, en el mejor caso sin aditivos químicos y en estado natural.



No saludar con besos de cortesía, particularmente en las zonas alto riesgo donde hay casos confirmados de la gripe porcina



Evitar contacto directo con personas de aspecto enfermizo o que tengan fiebre y tos.



No tocarse la cara, en particular las zonas donde las mucosas.



No fumar.



Manténgase físicamente activo.



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.



En caso de presentar los síntomas de la gripe porcina, acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.



En oficinas, call centers y cibercafé, limpiar teclados y ratones de las computadoras con alcohol.



Ventilar y permitir la entrada de sol en todos los recintos donde se vive o trabaja.



Evitar exposición a contaminantes ambientales



Desinfectar cerraduras de puertas y pasamanos de lugares públicos con hipoclorito de sodio.



SI HAY ALGÚN ENFERMO EN LA CASA:

36. Si existe un paciente con infección en las vías respiratorias, por consejo de la “Organización Mundial de la Salud” se recomienda:

- 1) “Procure que el enfermo ocupe una zona aparte en la casa. Si eso no es posible, mantenga una separación de 1 metro entre el paciente y las demás personas” (9).
- 2) “Tápese la boca y la nariz cuando cuide al enfermo. Encontrará máscaras en el comercio, o puede fabricarlas con los materiales que tenga a mano, siempre que sean desechables o se puedan lavar convenientemente” (9).
- 3) “Lávese las manos concienzudamente con agua y jabón después de cada contacto con el enfermo” (9).
- 4) “Trate de mantener bien ventilada la zona donde se encuentra el enfermo. Utilice las ventanas y las puertas para crear corrientes de aire” (9).
- 5) “Mantenga limpio el entorno utilizando productos domésticos de limpieza. Si vive en un país donde la gripe porcina ha causado la muerte de alguna persona, aténgase a los consejos que dicten las autoridades locales de salud” (9).

CONSEJOS CUANDO HAY UN PACIENTE INFECTADO CON EL VIRUS DE LA GRIPE

Procure que el enfermo ocupe una zona aparte en la casa.



Trate de mantener bien ventilada la zona donde se encuentra el enfermo, evitando que se enfríe el paciente, en zonas frías y altiplánicas.



Mantenga limpio el entorno donde vive el paciente y en todo el hogar, utilizando productos domésticos de limpieza.



Lávese las manos concienzudamente con agua y jabón después de cada contacto con el enfermo.



Mantenga una separación de un metro entre el paciente y las demás personas



Tápese la boca y la nariz cuando cuide al enfermo.



¿Qué medidas se deben asumir si existe la más leve sospecha de tener la infección de la gripe por A (H1N1)?

37. La “Organización Mundial de la Salud” recomienda a todos los que tiene los siguientes síntomas, como sentirse mal, sufrir fiebre alta, tos o dolor de garganta, entonces:

- 1) “Quédese en casa y, en la medida de lo posible no acuda al trabajo, a la escuela ni a lugares muy concurridos” (9).
- 2) “Descanse y tome muchos líquidos” (9).
- 3) “Cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables cuando tosa o estornude, y tire los pañuelos usados en un sitio adecuado” (9).
- 4) “Lávese las manos con agua y jabón de forma frecuente y meticulosa, sobre todo después de toser o estornudar” (9).

5) “Informe a sus familiares y amigos de que está enfermo y busque ayuda para las tareas domésticas que exigen contacto con otras personas, tales como la compra” (9).

¿Qué medidas complementarias se deben asumir si se tiene alguna evidencia de padecer la gripe porcina?

38. Si necesita atención médica, por el cuadro patológico, recomendamos inmediatamente:

- 1) Visite a un centro hospitalario para el respectivo control de la posible infección con el virus de la gripe porcina.
- 2) “Póngase en contacto con su médico u otro profesional sanitario antes de viajar, y cuénteles sus síntomas. Explíquele por qué cree que tiene gripe por A (H1N1) -por ejemplo, si ha viajado recientemente a un país afectado por un brote humano de gripe por A (H1N1)- y siga sus consejos”
- 3) “En caso de que no pueda contactar con su dispensador de atención sanitaria de antemano, haga saber su sospecha de que padece gripe porcina en cuanto llegue al centro sanitario” (9).
- 4) “Tome la precaución de cubrirse la boca y la nariz durante los viajes” (9).

Pero, ¿Cuál es el mejor tratamiento preventivo y curativo que se puede asumir en caso de presentarse un cuando confirmado de la gripe porcina?

39. Seguir los siguientes pasos importantes en caso de sufrir la gripe porcina:

40. **TRATAMIENTO CURATIVO:** Inmediata internación del paciente en un centro hospitalario más próximo, pues existe riesgo de contagio a terceras personas y la muerte del paciente con el peligroso virus A/H1N1.

41. **TRATAMIENTO PREVENTIVO.** Además de los explicados en el presente seminario, seguir todos los consejos establecidos en el seminario “EL DENGUE”, desde el Seminario N°4, referencias 37 al 52.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS

- (1) “Noticias Yahoo” Art. “Todo listo para fabricar masivamente la vacuna contra la gripe porcina” Extracto: <http://es.noticias.yahoo.com/12/20090519/ten-todo-listo-para-fabricar-masivamente-5823964.html>
- (2) “Centers for Disease Control and Prevention” Art. “Datos importantes sobre la influenza porcina (gripe porcina)” Extracto: http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/swine_espanol.htm
- (3) Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU (Institutos Nacionales de Salud). Ref. “Medline Plus” (Información de Salud). Art. “¿Cuán grave es la gripe porcina? ¿Cuán dañina podría ser?” Extracto: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_83556.html
- (4) “Informador” Art. “Virus A H1N1 podría volverse más peligroso: OMS” Extracto: <http://www.informador.com.mx/primer/2009/104254/6/virus-a-h1n1-podria-volverse-mas-peligroso-oms.htm>
- (5) “Organización Mundial de la Salud” Art. “Gripe por A (H1N1): preguntas frecuentes” Extracto: <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/es/index.html>
- (6) Enciclopedia “Wikipedia” (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Gripe porcina. Extracto: http://es.wikipedia.org/wiki/Gripe_porcina
- (7) “El Nuevo Diario” Art. “Desarrollo de gripe porcina en el cuerpo humano” Extracto: <http://www.elnuevodiario.com.ni/internacionales/46451>
- (8) “Lista de Aureus” Art. “La gripe (porcina, humana, aviar), ¿Qué es?” Extracto: <http://listadeaureus.blogspot.com/2009/04/la-gripe-porcina-humana-aviar-que-es.html>
- (9) “Organización Mundial de la Salud” Art. “Gripe por A (H1N1): preguntas frecuentes” Extracto: <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/faq/es/index.html>
- (10) “El País” (Martes 19 de Mayo 2009) Art. “Confirman 8.829 casos de gripe AH1N1 y 75 muertos en 40 países” (OMS). Extracto: <http://www.elpais.com.co/paonline/notas/Mayo182009/omsconfirma.html>
- (11) <http://www.avisa.org.ve/tipshome.php?id=64>
- (12) “Médicos del Ecuador” Art. “Aspectos epidemiológicos del virus influenza” Extracto: <http://www.medicosecuador.com/espanol/articulos/574.htm>
- (13) “Los Tiempos” (Martes 19 de Mayo 2009) Art. “Aseguran que crearon vacuna” Extracto: http://www.lostiempos.com/diario/actualidad/vida-y-futuro/20090519/aseguran-que-crearon-vacuna_8654_14354.html
- (14) “Diario” (6 Mayo 2009) Art. “Decodifican por primera vez secuencia del virus A H1N1” Extracto: <http://www.diario.com.mx/nota.php?notaid=2e5efac98f88a178a718dd9379024c0a>
- (15) “Noticias Yahoo” Art. “Todo listo para fabricar masivamente la vacuna contra la gripe porcina” Extracto: <http://es.noticias.yahoo.com/12/20090519/ten-todo-listo-para-fabricar-masivamente-5823964.html>
- (16) Enciclopedia “Wikipedia” (Wikimedia Foundation. Inc.) Art. Brote de gripe A (H1N1) de 2009. Extracto: [http://es.wikipedia.org/wiki/Brote_de_gripe_A_\(H1N1\)_de_2009](http://es.wikipedia.org/wiki/Brote_de_gripe_A_(H1N1)_de_2009)
- (17) Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU (Institutos Nacionales de Salud). Ref. “Medline Plus” (Información de Salud). Art. “Gripe H1N1 (gripe porcina)” Extracto: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/h1n1fluswineflu.html>

Les invitamos a nuestros seminarios gratuitos de “SALUD POR MEDIOS NATURALES” todos los viernes y domingos a partir de las 7 de la noche, en la siguiente dirección: Avenida América N° 289, esquina Pando. Más informes: Teléfono 2330662. Casilla 6160 La Paz – Bolivia. E mail: laines77@hotmail.com

NUNCA SE OLVIDE QUE LA SALUD Y LA VIDA ESTÁN EN MANOS DEL MARAVILLOSO JESÚS, EL SALVADOR DEL MUNDO

Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

NADA ES MAS IMPORTANTE QUE SU SALUD, PORQUE SOLAMENTE SE VIVE UNA VEZ ¡CUIDE SU SALUD!

PARA NUESTRA INSTITUCIÓN LA SALUD DE USTED ES LO PRIMERO

El presente seminario está protegido bajo el registro de propiedad intelectual © N° 4-2-682-96. Se da permiso para que se pueda publicar el artículo completo, sin omitir nada del presente tratado, omitir partes o los derechos de autor, dará curso a una acción legal.