# Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana, lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

## Los antibióticos curan la gripe

**La gripe es una infección vírica que con antibióticos no mejora ■ Un alto consumo de antibióticos da lugar a un aumento en el número de infecciones causadas por bacterias resistentes y a una mayor mortalidad, mayor estancia hospitalaria y mayores costes**

Uno de los principales mitos que afectan a la salud es la atribución de la curación de la gripe al uso de los antibióticos, que llegan a consumirse en ocasiones sin consulta médica previa por parte de la persona afectada. De hecho, España es uno de los países europeos con mayor consumo de antibióticos en humanos del mundo. Esta creencia no sólo es falsa sino que constituye un riesgo para la salud.

"Dado que la gripe es una infección vírica, los antibióticos (fármacos antibacterianos, pero inactivos frente a virus) no mejoran el cuadro, salvo que se prescriban por la aparición de una infección bacteriana secundaria, no por la gripe en sí. En la mayoría de los casos nos recuperamos sin necesidad de recibir un tratamiento específico y sólo sintomático", explica la doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Un alto consumo de antibióticos da lugar a un aumento en el número de infecciones causadas por bacterias resistentes y a una mayor mortalidad, mayor estancia hospitalaria y mayores costes. Este problema no se puede solucionar con la provisión de antibióticos más potentes por parte de la industria farmacéutica, sino todo lo contrario. Un aumento en el consumo de antibióticos potentes conduce a un mayor número de bacterias resistentes.

Las resistencias antimicrobianas, producidas por la capacidad de las bacterias de combatir la acción de uno o varios antibióticos, son una de las mayores amenazas para la salud pública global. Esta resistencia se produce cuando los microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) sufren cambios al verse expuestos a los antimicrobianos.

Y es que las bacterias se han vuelto resistentes como consecuencia del uso inadecuado o incorrecto de los antibióticos, que incluye comportamientos como el autoconsumo de estos medicamentos sin la receta de un médico o la utilización de antibióticos sobrantes para tratar infecciones por virus como la gripe o el resfriado. Además, suponen una amenaza para la salud pública mundial ya que los medicamentos se vuelven ineficaces y las infecciones persisten en el organismo, lo que incrementa el riesgo de propagación a otras personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los pacientes con infecciones causadas por bacterias farmacorresistentes corren mayor riesgo de tener peores resultados clínicos y morir.



La gripe es una enfermedad que afecta desde la antigüedad a las personas y a otras especies animales, como las aves o los cerdos, y que causa epidemias cada año, principalmente durante los meses de invierno, esto es, entre diciembre y marzo. Es la enfermedad estacional que más consultas genera en las consultas de Atención Primaria, ya que entre el 5 y el 20% de la población puede enfermar.

Esta enfermedad la producen distintos tipos de virus, entre ellos el virus influenza. La gripe es muy contagiosa ya que se transmite fácilmente de una persona a otra a través de las gotitas de saliva o secreciones que expulsamos al hablar, toser o estornudar. Puede contagiar desde un día antes hasta más de una semana tras el inicio de los síntomas, siendo el periodo de incubación de 1 a 4 días. Aunque se considera una enfermedad común y en la mayoría cursa de forma leve, llama la atención sobre el efecto y la incidencia en menores de un año, ancianos y personas con enfermedades crónicas.

La gripe provoca fiebre alta, dolor de cabeza, malestar general, dolor muscular y articular. En cambio, un catarro afecta sobre todo a las vías respiratorias superiores, con congestión nasal, tos, dolor de garganta y cabeza y, en ocasiones, décimas leves de fiebre.

Como medida preventiva, y aunque las vacunaciones no son obligatorias en España, pero sí se realizan recomendaciones para mayores de 60 años; personas de cualquier edad que presenten una condición clínica con alto riesgo de complicaciones; aquellas que pueden transmitir la gripe a individuos con alto riesgo; mujeres gestantes y otros grupos como sanitarios o trabajadores en servicios públicos esenciales, entre otros.

Además, para evitar padecer o transmitir la gripe se recomienda lavarse las manos frecuentemente con jabón o soluciones desinfectantes, taparse la boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar y evitar el contacto directo con un enfermo y compartir sus utensilios. Otras medidas las constituyen ventilar las estancias y limpiar con más frecuencia las superficies de objetos en donde hayan podido quedar secreciones contaminadas como pomos de puertas o barandillas. Por último, es aconsejable mantener una alimentación variada y realizar ejercicio físico frecuente o diario, por su relación con un mejor estado de salud e inmunidad.

### Decálogo para prevenir y aliviar los síntomas del resfriado y la gripe

1. Descansa lo máximo posible. Dormir las horas necesarias permite que el organismo recupere fuerzas, especialmente si se presenta fiebre.
2. Evita el frío y la humedad. Dado que estos virus prefieren las bajas temperaturas y la humedad, evita estos ambientes, así como los cambios bruscos de temperatura y las bebidas muy frías.
3. Lávate las manos con frecuencia. Hazlo con agua y jabón durante al menos quince segundos, poniendo especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas. También conviene limpiar las superficies de la casa con productos antibacterianos.
4. Incorpora vitaminas y minerales en tu dieta. Las frutas y verduras son fuente de vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar defensas. Potenciarlas en tu alimentación te ayudará a recuperarte más rápido.
5. Bebe muchos líquidos. Estos ayudan a eliminar la mucosidad, previenen la deshidratación y alivian el dolor de garganta: agua, zumos y sopas no demasiado calientes. Por el contrario, deben evitarse las bebidas alcohólicas.
6. Deja de fumar y evitar los ambientes con humo. El tabaco irrita todavía más la garganta y las mucosas, al igual que respirar el humo de otros fumadores.
7. Haz gárgaras con agua caliente con limón y miel. Su acción emulgente calma el dolor de garganta.
8. Recurre a soluciones salinas o vahos de eucalipto para aliviar la congestión. En el caso de niños pequeños, se recomienda el lavado nasal con suero fisiológico quince minutos antes de las comidas y antes de ir a dormir, para que puedan descansar correctamente.
9. Consulta al profesional sanitario y evita la automedicación. Es indispensable contar con el asesoramiento del farmacéutico o del médico a la hora de recurrir a antigripales, descongestivos o analgésicos que alivien los síntomas de estas afecciones.
10. Sé responsable con los antibióticos. Además de que no son efectivos contra el catarro y la gripe, ya que estos están causados por virus y no por bacterias, el hecho de utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede provocar que tu organismo se haga resistente a ellos.