

FOTO: GETTY IMAGES

VACÚNESE EN SALUD

Las vacunas han logrado erradicar casi por completo de la faz de la tierra enfermedades mortales como la viruela, el sarampión y la difteria. Hoy existen más de 200 investigaciones en inmunizaciones que en un futuro proyectan combatir el Alzheimer y el cáncer de estómago, y casi es una realidad la vacuna para tratar el cáncer de pulmón. Además, le leemos la cartilla para que se ponga al día en vacunación. **TEXTO: LIZBETH VILLANUEVA • FOTO IGNACIO VALDEZ**



Cuando se menciona la palabra vacuna, un número importante de personas se remite a la cicatriz redonda que se localiza en el brazo de la mayoría de los mexicanos. No obstante, las vacunas o inmunizaciones son más que una marca en la piel. Hoy existen más de 200 investigaciones de vacunas que pretenden combatir diferentes tipos de cáncer e infecciones hospitalarias en pacientes internados por largos períodos (sobre todos niños y adultos mayores). Uno de los proyectos más avanzados es la llamada primera vacuna terapéutica para el tratamiento (no prevención) del cáncer de pulmón, a cargo de médicos cubanos.

De acuerdo con la Agencia de Información Nacional del país caribeño el inmunológico CIMAVAX EGF (nombre con que fue registrado) probó su eficacia al incrementar la sobrevida de los pacientes con esa enfermedad.

Gisela González, gerente del proyecto, explicó que fue la vacuna desarrollada en el Centro de Inmunología Molecular (CIM) y en su primer ensayo clínico (en 1995) agrupó a más de 400 enfermos con cáncer avanzado de pulmón, quienes habían recibido —anteriormente— el tratamiento convencional con quimioterapia o radioterapia. Empero, con el producto cubano se disminuyó la sensación de la falta de aire, al tiempo que los enfermos ganaron peso, mejoraron su apetito, el dolor resultó controlable y, con ello, pudieron incorporarse a la vida social.

González refirió que la vacuna, que provoca una respuesta inmune y no tiene efectos adversos severos, está compuesta por dos proteínas. Finalmente, la investigadora cubana explicó que se efectuaron cinco ensayos fase uno y dos ensayos fase dos concluidos, uno en Cuba y otro en Canadá e Inglaterra. En los siguientes años se realizarán también estudios en hospitales cubanos y otros en Perú y China.

Por su parte, Tania Crombet, directora de Investigaciones Clínicas del CIM, destacó que científicos cubanos investigan la CIMAVAX EGF para otros tumores en cabeza, cuello, cerebro, cáncer gástrico, de mama, recto, próstata, útero, vejiga, ovario y páncreas.

Atacando al enemigo

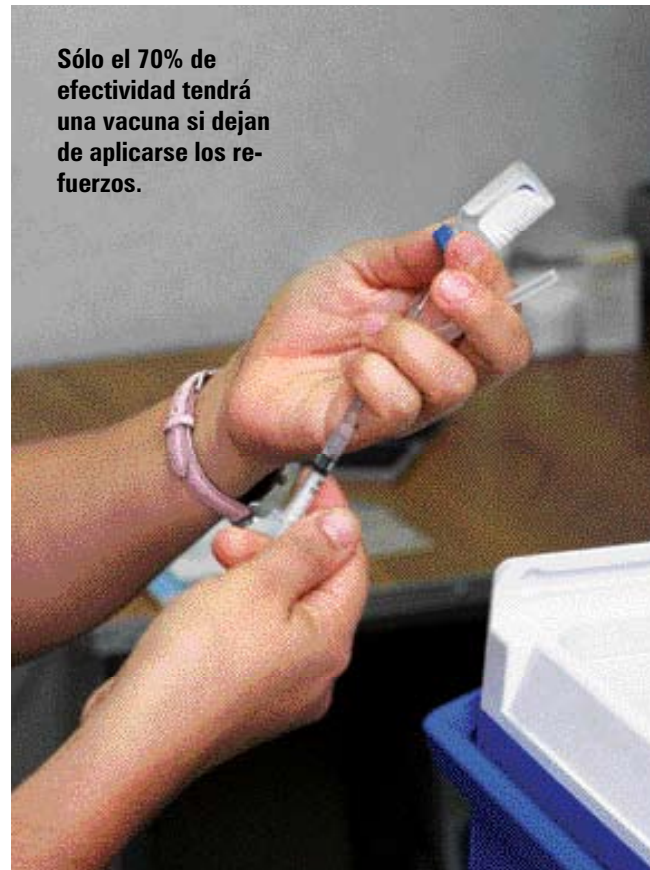
Por ejemplo, el último caso de poliomielitis que se registró en América Latina (1991) fue en un niño del poblado de Ayacucho, localizado en Perú; y aunque se han contabilizado casos aislados en Venezuela y México, han sido por visitas de extranjeros (principalmente de africanos) que no fueron vacunados en sus regiones de origen.

Es decir, las vacunas son productos vitales que han permitido la evolución de los humanos frente a las enfermedades. Si bien algunos padecimientos no se han erradicado por completo, las vacunas han modificado el panorama de las epidemias globales, por ejemplo la poliomielitis. Y no sólo frente a enfermedades que padecen los humanos, sino también a las que, si bien no son propias de los individuos, llegan a afectarlos. Por ejemplo, la rabia en México era una de las enfermedades infecciosas más mortales, no sólo en la población rural sino también urbana, ya que el poco control de perros, gatos y ratas generaba que se enfermaran y con ello infectaran a los humanos.

“Las vacunas no sólo evolucionan los mapas infecciosos de enfermedades humanas, sino también han conducido a la protección de otras especies que afectan directamente la salud humana; las vacunas son fundamentales para el desarrollo de la salud mundial, pero tiene que haber mayor reconocimiento a estos productos, porque los científicos del mundo investigan diversos medios para realizar inmunizaciones y luego no se aplican porque a la gente le da temor, ya que existen diversos mitos en torno a las vacunas”, explica Rosaura Ruiz Gutiérrez, presidenta de la Academia Mexicana de Ciencias.

Sin embargo, las vacunas no son productos nuevos: han sido aplicados por más de tres siglos en la población humana. La primera inmunización de este tipo se realizó en Inglaterra

Sólo el 70% de efectividad tendrá una vacuna si dejan de aplicarse los refuerzos.





Hay más de 200 investigaciones de las vacunas que pretenden combatir diferentes tipos de cáncer e infecciones hospitalarias en pacientes internados por largos períodos

a un joven de nombre James Phips, a quien se le vacunó contra la viruela.

A partir de entonces, las vacunas han recorrido los hospitales y consultorios de las naciones ricas, pero también los de algunas no favorecidas con una economía estable. En este sentido, México es un país latinoamericano con una muy buena cartilla nacional de vacunación.

“Ninguna nación latina tiene la infraestructura y recursos para vacunar a su población infantil como lo hemos hecho los mexicanos, yo implementé (cuando fungió como secretario nacional de Salud, de 1988 a 1994) la inmunización masiva en el país, y desde ese entonces podemos decir que México es uno de los países con mayor cobertura nacional; incluso en las regiones más distantes”, afirma el pediatra infectólogo Jesús Kumate, actual presidente ejecutivo de la Fundación IMSS, quien luego de la epidemia de sarampión que se presentó en México a finales de los ochenta implementó el Programa de Vacunación Universal.

“La vacuna es un biológico elaborado por medio de virus o bacterias (no dañinas), tiene

como fin estimular el sistema inmune de las personas para crear defensas contra microorganismos que generan distintos tipos de padecimientos, y aunque los humanos tenemos un sistema inmune muy fuerte que nos permite defendernos, en algunos casos es mejor inmunizar a fin de minimizar los síntomas de las enfermedades”, advierte Enrique Castrejón Mercado, director de la división Vacunas de Novartis Farmacéutica.

Por ejemplo, de la viruela existen cuatro tipos. Una de ellas, conocida como común, es la más frecuente y se presenta en aproximadamente 90 por ciento o más de los casos registrados; la modificada es conocida como leve y se observa en personas que se habían vacunado, y no suele ser tan agresiva, en algunos casos incluso pasa desapercibida. Las llamadas lisa y hemorrágica son los tipos más raros, graves y pueden llegar a ser mortales.

Por ello, “se vacuna a la población contra las viruelas más comunes, que si bien no son mortales, en algunos casos pueden generar

complicaciones que lleven a los pacientes a hospitalizaciones y pérdida de las funciones vitales”, subraya Castrejón Mercado.

De esta manera, las inmunizaciones juegan un papel fundamental no sólo en los recién nacidos y niños, sino también en adolescentes, adultos y ancianos. Recuerde que las vacunas que se encuentran en la Cartilla Nacional de Vacunación son obligatorias y deben aplicarse a todos los niños. Las que no se encuentran en dicho documento, como la del Virus del Papiloma Humano (VPH), sólo se aplican en el sector privado, y si bien ésta no es obligatoria, sí previene el cáncer cérvico-uterino y, en hombres, las verrugas y lesiones genitales.

Medicina biológica

De acuerdo con la Secretaría de Salud, la medicina biológica es aquella que está integrada por productos terapéuticos que estimulan los diversos sistemas de defensas (inmunológicos) que tiene el cuerpo de manera natural.

“Entre los productos biológicos más conocidos están las vacunas. No obstante, también existen otras terapias que mejoran al paciente, entre las que se encuentran los tratamientos para la artritis, la psoriasis y la espondilitis, enfermedades autoinmunes (cuando el propio cuer-



VACUNA POR VACUNA

Literalmente, las vacunas han sido inyecciones de vida a lo largo de la historia de la humanidad.

900 año en que se aplican las primeras vacunas en Asia Central, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La inoculación de una pequeña cantidad de virus de la viruela a través de la inhalación nasal o mediante una serie de pequeñas incisiones en la piel (variación) eran realizados en algunos sectores de la población.

1771 año en que fue introducida la variación en Inglaterra. El investigador Edward Jenner, que había estudiado el éxito de la variación con viruela de las vacas, comenzó a practicar inoculaciones contra la viruela, lo que supuso el primer esfuerzo sistemático por combatir una enfermedad mediante la inmunización.

1796 se aplicó por primera vez la vacuna contra la viruela, enfermedad que ha sido erradicada totalmente.

1885 Louis Pasteur desarrolló la primera vacuna para proteger a los seres humanos contra la rabia.

1891 Emil Adolf von Gelming y Shibasaburo Kitasato elaboraron las vacunas contra la difteria y el tétanos.

1900 las anatoxinas diftérica y tetánica se introdujeron a principios del siglo xx; contra la tuberculosis, en 1927; la vacuna antipoliomielítica de Salk, en 1955, y las vacunas contra el sarampión y la parotiditis en los años sesenta.

1906 Léon Calmetre y Camille Guérin inventaron la vacuna BCG contra la tuberculosis.

1920 en México, la historia de las vacunas comenzó en el siglo xviii, pero fue en la décadas de los 20 cuando se inició su aplicación frecuente gracias a los decretos presidenciales para la aplicación obligatoria de la vacuna contra la viruela (1926), enfermedad que junto con la rabia causaba epidemias en el país.

po se ataca sin causa alguna) y que provocan mucho dolor. De esta manera, los medicamentos biológicos alteran la respuesta de las sustancias bioquímicas que participan en los cambios celulares que conllevan una respuesta dolorosa, de inflamación o deformidad”, refiere Carlos Abellera Cordero, presidente de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica (Canifarma).

Otras terapias biológicas son las que se relacionan con los trastornos del ánimo (depresión, principalmente) y actúan también a escala de las sustancias bioquímicas cerebrales, a las que modifican en su estructura más básica.

Al respecto, recientemente se dio a conocer la primera jornada de actualización médica denominada “Por un mejor pronóstico”, organizado por los laboratorios de origen suizo Roche, junto con la Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer. En ella se informó que las terapias biológicas son una nueva alternativa que proporciona mayor esperanza y calidad de vida en pacientes con cáncer de pulmón que se encuentran en fase avanzada del padecimiento oncológico.

Y es que, a diferencia de la quimioterapia convencional, las terapias biológicas actúan únicamente sobre las células afectadas del cuerpo, en lugar de atacar a todas las del organismo. Por tanto, las alternativas biológicas presentan un mejor manejo

Historia

Vacuna se deriva de la palabra *vacca*, que en latín significa vaca. Esta relación con el animal tiene su origen en que el médico inglés Edward Jenner, realizando investigaciones sobre la viruela, encontró que los trabajadores de las granjas (que tenían contacto cercano con las vacas) no desarrollaban el padecimiento. Tras cinco años de investigaciones y estudios, desarrolló la primera vacuna contra la viruela.

de los efectos secundarios en los pacientes. “Es muy importante que las personas conozcan la importancia de las vacunas, ya que no son sólo gotas que te dan en la infancia, son mucho más que eso. Incluso, en México, si bien no se han desarrollado inmunizaciones contra virus y bacterias, se están realizando importantes trabajos en torno a vacunas (sueros) contra los venenos de animales ponzoñosos como serpientes y alacranes, que con su veneno causan la muerte de cientos de mexicanos cada año”, advierte Ruiz Gutiérrez, presidenta de la Academia Mexicana de Ciencias.

1954 Jonas E. Salk inventó la maravillosa vacuna contra la poliomielitis, enfermedad que en México no se ha presentado desde hace varias décadas.

1960 John F. Enders inventó la vacuna contra el sarampión.

1962 Thomas H. Séller inventó la vacuna contra la rubéola

1973 se organizó en el país la vacunación masiva mediante el llamado Programa Nacional de Inmunizaciones (hoy ya no existe con ese nombre), en el que ya se establece la aplicación obligatoria de cuatro vacunas esenciales: antipoliomielítica, DPT, BCG y antisarampión, además del toxoide tetánico.

1980 en esta década se organizan las semanas nacionales de vacunación en toda la República Mexicana. Cinco años más tarde, se publicó el decreto en el que se establece obligatoriamente el uso de la Cartilla Nacional de Vacunación para todos los infantes mexicanos.

1990 se registró el último caso de poliomielitis en el país en Tomatlán, Jalisco, en octubre.

1991 se creó el Programa de Vacunación Universal y desde entonces se lleva a cabo en México.

2000 el país se incorporó al Sistema de Vigilancia Mundial de la Influenza (Flunet). En ese año se presentaron 30 casos de sarampión considerados no prevenibles por vacunación después de no existir la circulación de este virus durante los tres años anteriores.

2003 se registraron 2,409 casos probables de influenza, de los cuales se confirmaron 164.

2004 México se incorpora al Plan para la Eliminación de la Rubéola y del Síndrome de Rubéola Congénita.

2008 en la actualidad, la aplicación de las vacunas en territorio nacional está estrechamente relacionada al desarrollo de las inmunizaciones en el mundo entero. Es decir, las mismas vacunas que se aplican en las naciones del primer mundo se pueden tener en México.

FUENTE: OMS Y CONSEJO NACIONAL DE VACUNACIÓN.

LEÁSE LACARTILLA

A continuación le presentamos el esquema de vacunación que el Instituto Mexicano del Seguro Social ofrece a sus derechohabientes y que puede servirle de guía para llevar el registro de sus vacunas.

Inmunizaciones

Aquí un breve resumen de las vacunas más actuales, algunas de ellas están dentro de la Cartilla Nacional de Vacunación (sobre todo la infantil y juvenil), pero otras únicamente se pueden conseguir en el sector privado.

ROTAVIRUS Principal causa de enfermedad diarreica y deshidratación en niños.

Esquema: Tres o dos dosis, dependiendo de la marca. Las subsecuentes aplicaciones son refuerzos.

Costo: Sin costo porque se encuentra (desde febrero 2008) en la Cartilla Nacional de Vacunación. En el sector privado, 2 mil pesos cada dosis.

Para quiénes: Recién nacidos (a partir del mes) y las dosis posteriores luego de cuatro semanas. En los adultos, cuando el médico lo determine. No importa el género.

Afecta: El rotavirus se presenta en cualquier nación y afecta entre el 90 y el 100 por ciento de la población antes de los 3 años de edad. Es responsable de 20 de cada cien muertes por diarrea en el mundo en los menores de 5 años. De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social, un niño muere cada minuto por esta causa.

VPH Virus del Papiloma Humano, del cual existen más de cien tipos, de los cuales al menos una doce-

na son oncogénicos (generan tumores malignos).

Esquema: Tres dosis. Existen dos marcas diferentes de la vacuna; sólo una se comercializa en México. Las subsecuentes aplicaciones son refuerzos y la primera dosis no vale si no tiene eficacia.

Costo: Tres mil pesos cada dosis. No se encuentra en el sector público, salvo en algunas regiones de Chiapas y Oaxaca, donde la incidencia de la enfermedad es cinco veces más alta que el promedio de la población del país.

Para quiénes: Varones y mujeres a partir de los 9 años. Si bien genera cáncer en la mujer, en el varón (quien lo transmite) puede conllevar verrugas y otros problemas en la zona genital.

Previene: Las verrugas genitales, cáncer cérvico-uterino y lesiones en el pene por VPH, e incluso algunos trastornos en la cavidad bucal (por el sexo oral). De acuerdo con la Secretaría de Salud en México, cada 12 horas una mujer muere por cáncer de la matriz.

HERPES ZÓSTER Padecimiento que genera intenso dolor (denominado neuralgia) y se desarrolla porque el virus de la varicela queda latente y se activa cuando la persona está baja de defensas.

Esquema: Aún por definir. Llegará al mercado mexicano en 2009.

Costo: Aún por definir.

NIÑOS

MENORES DE 10 AÑOS

BCG (Tuberculosis) Única dosis al nacer.

Sabin (Poliomelitis) Una primera dosis a los 2 meses de edad, una segunda a los 4 y la tercera a los 6.

Pentavalente DPT HB Hib (Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B, infecciones graves) La primera dosis a los 2 meses de edad, la segunda a los 4 y la tercera a los 6.

Anti-influenza (Influenza) Aplicada la primera dosis, la segunda será al mes y la tercera un año después de la primera. La edad es de los 6 a 23 meses.

DPT (Difteria, tosferina y tétanos) Un refuerzo a los 2 años de edad, y un segundo a los 4.

Triple Viral SRP (Sarampión, rubéola, parotiditis) La primera al año de edad y la segunda a los 6 años.

SR (Sarampión, rubéola) Las dosis son adicionales.

ADOLESCENTES

10-19 AÑOS DE EDAD

SR (Sarampión, rubéola) La dosis es adicional a partir de los 12 años.

Td (Tétanos, difteria) Refuerzo a partir de los 12 años de edad.

Antihepatitis B (Hepatitis viral B) La primera a partir de los 12 años y la segunda al mes de la primera.





Las mujeres embarazadas deben vacunarse contra el tétanos y la difteria para evitar el contagio al bebé.

HOMBRES

20-59 AÑOS DE EDAD

SR (Sarampión, rubéola) La dosis es adicional a los 20-39 años de edad.

Td (Previene tétanos y difteria) Dos dosis con intervalo de 4 a 8 semanas (como profilaxis en caso de heridas) Refuerzo cada 5 ó 10 años.

MUJERES

25- 59 AÑOS

SR (Sarampión, rubéola) La dosis es adicional a los 20-39 años de edad.

Td (Previene tétanos y difteria) Dos dosis con intervalo de 4 a 8 semanas en mujeres de 20-59 años. En embarazadas, una dosis en cada embarazo hasta completar cinco. El refuerzo es cada 5 ó 10 años.

MAYORES

59 AÑOS

Antineumocóccica (Neumonía por neumococo) Primera dosis a partir de los 60 años y un refuerzo cada cinco.

Td (Previene tétanos y difteria) Dos dosis con intervalo de 4 a 8 semanas (como profilaxis en caso de heridas) y refuerzo cada 5 ó 10 años

Anti-Influenza (Influenza o gripe) Una dosis anual a partir de los 60 años.

La mejor vacuna

La leche materna es la mejor vacuna para cualquier recién nacido, ya que aporta los nutrimentos que le permiten fortalecer su sistema inmune (aún muy inmaduro). Por ello, la Asociación Mexicana de Pediatría recomienda que si no existe contraindicación, se brinde a los neonatos leche materna los seis primeros meses de su vida.

Para quiénes: Para aquellos con un sistema inmunológico debilitado por enfermedades y ancianos, principalmente. No importa el género.

Previene: El desarrollo de erupciones (grandes) y muy dolorosas con ampollas llenas de líquido que causan intenso dolor, el cual es difícil de controlar incluso con medicamentos poderosos. Uno de cada 50 adultos mayores y uno de cada 70 jóvenes desarrollan el padecimiento.

NEUMOCOCO Bacteria que, dependiendo del sitio que afecte, genera complicaciones importantes. Se presenta generalmente en el invierno y es la causa de 2 millones de muertes infantiles en América Latina

Dosis: Tres dosis. Existe una para infantes y otra para adultos (se vacuna principalmente a ancianos). Las subsecuentes aplicaciones son refuerzos.

Costo: Tres mil pesos la dosis; ya está en el sector público, aunque sólo se liberan algunas dosis para zonas de riesgo.

Para quiénes: Para los recién nacidos, ya que aún tienen "inmaduro" su sistema inmune. Y los adultos mayores porque al paso de los años se tiene un organismo más vulnerable.

Previene: Meningitis (inflamación de las meninges, recubrimiento del cerebro), neumonía, infección en la sangre, sinusitis e incluso otitis. No existen cifras específicas en México, pero la Organización Panamericana de la Salud advierte que cada año fallecen dos niños por hora en América Latina. De los ancianos no se tiene la cifra precisa, pero es común que ocurran contagios de un infante a un anciano y viceversa, por lo que es necesario vacunar a ambos grupos.

MENINGOCOCO Bacteria que suele alojarse en nariz y faringe, y de allí invadir otras zonas por la sangre. El microorganismo vive de

forma natural en humanos sanos, pero en los enfermos genera problemas graves.

Dosis: Van de una a tres y existen cinco tipos de laboratorios que las fabrican; en México sólo uno la comercializa. Las subsecuentes aplicaciones son refuerzos y la primera dosis no vale si no tiene eficacia.

Costo: Mil pesos por dosis en el sector privado.

Para quiénes: Los bebés (a partir de los 2 meses de edad), las personas que duermen en camas compartidas, militares, personal que trabaja en hospitales y aquellos que tengan el sistema inmune comprometido.

Previene: La inflamación de las meninges (membranas que recubren el cerebro) y la infección septicémica (envenenamiento de la sangre) por la bacteria. Se sabe que existen epidemias durante las temporadas invernales; la última fue en San Luis Potosí y Zacatecas.

INFLUENZA Virus altamente contagioso que infecta al pasar de un humano a otro por medio de estornudos o tos. Se conoce también como gripe, y se diferencia del catarro común por sus síntomas más graves.

Dosis: Dos en los infantes, una en los adultos. En el mercado mexicano existen diversos laboratorios que la comercializan. Se aplica a partir de octubre para proteger durante la temporada invernal. Las subsecuentes aplicaciones son refuerzos y la primera dosis no vale si no tiene eficacia.

Costo: 500 pesos en el sector privado, y gratuita en el público.

Para quiénes: Aquellos que deseen protegerse contra la enfermedad, o los que tengan deficiencia en las vías respiratorias. Y en los niños que aún no tienen sus defensas maduras y fuertes.

Previene: Lesiones pulmonares graves y neumonía, sobre todo en aquellos que tienen problemas en la zona bronquial (fumadores, personas con tuberculosis y demás).

HEPATITIS B La ocasiona un virus que lesiona el hígado. En algunos pacientes los problemas hepáticos son muy graves e incluso pueden llegar a generar tumores malignos (cáncer).

Dosis: Dos; en México hay varias marcas de la vacuna. Se puede aplicar en conjunto con la de hepatitis A.

Costo: Mil 200 pesos la dosis; cuando se aplica junto con la de hepatitis A se hace por el mismo costo, pero en tres dosis. Las subsecuentes aplicaciones son refuerzos y la primera dosis no vale si no tiene eficacia.

Para quiénes: Niños y adultos que deseen prevenir la enfermedad, también para aquellos que trabajan en sitios con desechos orgánicos (personal



Aplicación de la vacuna contra la difteria, en niños menores de 4 años.

En México, si bien no se ha desarrollado la inmunización contra virus y bacterias, se están realizando importantes vacunas (sueros) contra venenos de animales ponzoñosos.

de limpieza) y también en los que laboran en el sector salud. Para los jóvenes que tengan antecedentes familiares de cáncer hepático.

Previene: Cáncer hepático y en algunos casos, cirrosis. Los tumores del hígado son la quinta causa de muerte por cáncer en el país.

Campaña de vacunación

Con el propósito de proteger a la población, el Instituto Mexicano del Seguro Social lleva a cabo programas de vacunación dos veces al año. "En los meses de febrero y octubre se realiza la semana de vacunación. Tan sólo en nuestra clínica llegamos a vacunar mil niños por día durante ese período. Además de esto, la intención del instituto es crear conciencia en la sociedad para prevenir enfermedades en diferentes etapas de la vida, de ahí que exista el programa PREVENIMSS", señala la doctora María del Rocío Uribe, directora de la Unidad Médica Familiar No.9 en San Pedro de los Pinos, Ciudad de México.

Sobre los efectos secundarios de las vacunas, la mayoría no presenta reacción

adversas; algunos sólo manifiestan hinchazón, enrojecimiento, dolor en el sitio de aplicación, fiebre de leve a moderada, irritabilidad, dolor de cabeza o muscular. Los síntomas pueden empezar en las primeras 24 horas después de su aplicación y normalmente desaparecen entre las 48 y 72 horas.

"El caso de la vacuna contra la tuberculosis es muy especial, muchos pediatras de instituciones privadas no la recomiendan a sus pacientes por el temor a reacciones adversas (problemas ganglionares), que son casos muy aislados. No obstante, nosotros la aplicamos y afortunadamente no hemos registrado ningún caso de este tipo", asegura la doctora Uribe.

Se recalca la importante de que hombres, mujeres y adultos mayores se protejan contra enfermedades contagiosas que puedan causar la muerte a través de un registro médico, mejor conocido como la cartilla de vacunación, a través del esquema básico que ofrece el IMSS. Le leemos la cartilla a continuación (**VER RECUA-DRO PAG. 58**).

* FUENTES: DEMÓSTENES GÓMEZ BARRETO, INFECTÓLOGO PEDIATRA DEL HOSPITAL INFANTIL DE MÉXICO, Y SECRETARÍA DE SALUD.

LOS ACHAQUES DEL SIGLO XXI

Las estadísticas indican que la vida moderna nos ha hecho vulnerables a enfermedades nuevas y otras muy comunes. ¿Será el trabajo, la alimentación, el entorno? Según la OMS, hay siete padecimientos que en estos tiempos nos están causando la muerte. Es tiempo de empezar a prevenir. **TEXTO: ANA ELSA RODRÍGUEZ**

Diversas instituciones médicas han puesto su atención en las denominadas enfermedades del siglo XXI, pero cuáles son, cómo nos afectan, qué podemos hacer para combatirlas y evitar que seamos víctimas de la lista de las principales causas de mortalidad mundial. A continuación, las respuestas.

1 SRAS. Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS, en inglés) o neumonía atípica o asiática. Según la OMS, en el mundo existen actualmente 58,858 casos a nivel mundial, los cuales han afectado, principalmente a Hong Kong, Vietnam y Canadá.

El SRAS se transmite, principalmente, por contacto directo entre las personas.

Los síntomas de esta enfermedad van desde fiebre alta (más de 38°C/ 100.4°F), tos, respiración entrecortada, dificultad para respirar, signos de hipoxia o un diagnóstico de neumonía.

Para su tratamiento, la Organización Panamericana de la Salud recomienda el uso del antiviral ribavirina, y administración de esteroides. Como tratamiento de apoyo, líquidos intravenosos y medicina para controlar la fiebre y el dolor.

2 Lesiones por Movimientos Repetitivos (RSI). Son ocasionadas por el uso excesivo de computadoras, controles de videojuegos, cualquier tipo de instrumento musical, entre otras herramientas de trabajo. Este tipo de lesiones se manifiesta en casos como el síndrome del túnel carpiano, bursitis, epicondilitis, tendinitis, dedo del tenos y novitas. Principalmente causan dolor, debilidad, entumecimiento y limitación en los movimientos del cuello, hombros, columna, codos, antebrazos, muñecas y dedos.

La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo (OSHA) señala que estas lesiones afectan a trabajadores de oficinas, de fábricas, amas de casa, músicos e incluso niños que usan la computadora en el colegio y en sus hogares.

Las RSI pueden tratarse, pero si el caso es avanzado quizá no se cure la afección y sólo se reduzcan los síntomas, por lo que será necesaria una intervención quirúrgica. Se aconseja prevenirlas con masajes para reducir la tensión de los músculos, caminar y nadar, alterar la rutina de trabajo, efectuar descansos periódicos y realizar ejercicios de elongación y extensión durante los mismos, así como utilizar dispositivos ergonómicos.



FOTO: GETTY IMAGES

3 Estrés. Según la OSHA, entre las afecciones que desencadenan el estrés se encuentran las enfermedades cardiovasculares, las afecciones musculoesqueléticas y psicológicas.

Los síntomas generales: ansiedad, sensación de ahogo e hipoxia aparente, rigidez muscular, pupilas dilatadas, incapacidad de conciliar el sueño, falta de concentración de la atención, irritabilidad, pérdida de las capacidades para la sociabilidad y estado de defensa del yo.

Para combatir esta dolencia se recomienda consumir vitaminas A, E y C, las cuales fortalecen el sistema nervioso; ingerir alimentos ricos en minerales, potasio y calcio, ya que tienen propiedades relajantes y mantienen a raya el ritmo cardíaco. Finalmente, se sugiere que se practique ejercicio dos a tres días a la semana, de preferencia natación o caminata.

En México, las principales víctimas del estrés son los niños y los jóvenes. Se estima que más de 3 mil de las muertes en niños que se presentan cada año en México se deben a factores estresantes que afectan su salud mental; de estos decesos, el 8.1 por ciento corresponde a menores de 15 años. Estadísticas de la Secretaría de Salud indican que la nueva generación de niños mexicanos vive con más estrés y depresión. De esto resulta que en los últimos cinco años hayan aumentado las tasas de suicidio un 20 por ciento en niños y adolescentes.

4 Depresión. Es un trastorno emocional que se presenta como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente. Generalmente detona estados de tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, mismas que pueden causar una disminución en el rendimiento laboral o limitar la actividad vital habitua; incluso se puede llegar al suicidio. El origen de la depresión es multifactorial: decepción sentimental, vivencia de un accidente, asesinato o tragedia, o consumo de drogas y factores de predisposición como la genética o un condicionamiento paterno educativo.

Las diferentes escuelas psiquiátricas han propuesto varios tratamientos para la depresión, como el consumo de antidepresivos como prozac o, en casos menos graves, psicoterapias breves o terapias de conversación.

Según estudios del Instituto Nacional de Psiquiatría Dr. Ramón de la Fuente Muñiz, la depresión se manifiesta casi dos veces más en las mujeres que en los hombres, generalmente por factores hormonales. De hecho, estadísticas de la OMS señalan que el 30 por

ciento de las mujeres, a nivel mundial, están deprimidas. Lo anterior, comentan, se debe en particular a los cambios del ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, el periodo de posparto, la premenopausia y la menopausia. Es importante destacar que, aunque la prevalencia global es inferior entre los varones, la tasa de suicidio consumado en ellos es cuatro veces más alta que en las mujeres.

5 Fatiga crónica. El Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es una alteración de cansancio o agotamiento prolongado que no se alivia con el descanso y presenta síntomas como pereza, insomnio, molestia muscular, entre otras.

De acuerdo con especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), actualmente el SFC afecta a 500 mil mexicanos. Puede presentarse en niños y adultos, pero se han registrado más casos en mujeres de 30 a 50 años.

Según la OMS, se desconoce el origen exacto de la afectación, pero una de las propuestas más sólidas es que se trata de una variación inmunológica, es decir, las defensas del cuerpo responden contra el sistema nervioso y los neurotransmisores, sustancias que transmiten estímulos al cerebro.

La sintomatología es variable en cuanto a su grado de severidad y presentación temporal, sin embargo predominan el cansancio intenso, cuadros de gripe, desorientación, dolor muscular, de garganta, dolor con la palpación de ganglios linfáticos de cuello o axilas, fiebre leve (38.3°C o menos) y dolores de cabeza.

Según la Asociación Argentina de Síndrome de Fatiga Crónica, en la actualidad no existe un tratamiento médico eficaz para aliviarla de manera inmediata, sin embargo, autoridades de la OMS señalan las siguientes recomendaciones para suavizar los malestares y con el tiempo erradicarla casi en un 90 por ciento: descanso, cambio de hábitos y tratamiento antiviral.

Cabe mencionar que actualmente más del 5 por ciento de la población mundial padece esta enfermedad; su duración es de al menos seis meses, pudiendo persistir años. Generalmente está ligada a otra enfermedad reumática denominada fibromialgia y/o al Síndrome Químico Múltiple.

6 Influenza. La gripe o influenza (del italiano *influenza*) es una enfermedad infecciosa de aves y mamíferos causada por el virus RNA y está considerada como una de las posibles pandemias del siglo XXI. De hecho, una variante mortal del virus de la gripe aviar denominada

H5N1 está catalogada por la OMS como la principal candidata para la siguiente pandemia de gripe en humanos desde que traspasó la barrera de la especie matando a varias personas en Asia en la década de los 90.

En México, las enfermedades de las vías respiratorias se ubican entre las cuatro principales causas de muerte, siendo las neumonías un grave problema de salud en las personas mayores de 65 años, según reporte de la Sociedad Mexicana de Neumología y Cirugía del Tórax.

Según la Organización Panamericana de la Salud, a nivel mundial afecta al 10 por ciento de la población, causando la muerte del 30 por ciento de la población de la tercera edad. Tan sólo en Estados Unidos afecta aproximadamente a un millón de personas por año. El Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) reporta que la gripe se manifiesta

generalmente con síntomas como: fiebre (que puede llegar a 40°C de temperatura), escalofríos, debilidad física o psíquica, falta de apetito, dolores musculares, dolor de cabeza y diarrea. Recomendación, para evitar la infección, la aplicación de la vacuna antigripal (protectora entre el 70 y el 90 por ciento de los casos).

Por su parte, la neumonía viral causada por la influenza debe ser tratada con amantadina o rimantadina, mientras que la neumonía viral causada por la influenza A o B puede ser controlada con oseltamivir o zanamivir.

Debe mencionarse que en el INER se cuenta con vacunas para influenza y neumococo. Si desea saber más sobre este medicamento, llame al Servicio de Medicina Preventiva, al teléfono 5666 4539, ext. 189.

Herpes. La National Herpes Resource Center señala que el herpes es una lesión cutánea inflamatoria que se caracteriza por la aparición de pequeñas vesículas agrupadas formando un racimo y rodeadas de un halo rojo. Es causado por el virus *herpes hominis* tipo I que afecta cara, labios, boca y parte superior del cuerpo, y el *herpes hominis* tipo II que se presenta en genitales y parte inferior del cuerpo.

Esta lesión se caracteriza por causar dolor con sensación de quemazón, aparición de ampollas que se van secando y finalmente sale una roncha que termina formando una costra.

Según la OMS, aproximadamente, el 70 por ciento de la población mundial está contagiada por el virus *herpes simplex*, aunque no todos desarrollan los molestos síntomas.

Un contacto íntimo con besos y coito es la vía de contagio más corriente para su adquisición tanto de labial, como genital. El herpes de los labios puede transmitirse a los órganos genitales a través del sexo oral, y el herpes del bajo vientre puede transmitirse de la misma forma a los labios.

Según datos proporcionados por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de México, el herpes no tiene tratamiento definitivo, pero la aplicación de antivirales pueden ayudar. Generalmente se recomienda la ingesta de acyclovir, el cual está disponible en forma de pastillas o inyecciones. Por su parte, el valaciclovir y el famciclovir son otras drogas efectivas contra los *herpes simplex* I y II.

Por su parte, la OMS recomienda el consumo de zinc y vitaminas C y E, ya que son considerados reforzadores de la respuesta inmunológica contra los virus de herpes.



FOTO: LATIN STOCK