

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 9 de enero de 2018**

### **Influenza**

**Y no, NO me voy a poner la vacuna contra la gripe**

**Por Ralph Campbell, MD**

(OMNS 9 de enero de 2018) La influenza está sobre nosotros temprano y con gravedad, según nos dicen. Existe la advertencia urgente de vacunarse contra la gripe ahora para evitar ser una de las 36,000 muertes en los Estados Unidos cada año. Esta misma cifra aparece cada temporada de gripe a pesar de que los CDC admiten, por varias razones claras, que la cifra es una "estimación", siendo la más destacada que las personas no mueren de influenza, per se, sino predominantemente de neumonía secundaria aumentada por otros problemas de salud subyacentes. Desafortunadamente, el CDC reúne sus estadísticas de mortalidad bajo la categoría de "neumonía y influenza"--- agruparlos en lugar de intentar determinar si la neumonía fue una infección secundaria debido a un sistema inmunológico debilitado por la infección por influenza. Y dado que el sistema inmunológico en los muy jóvenes y en los ancianos a menudo es deficiente, son más propensos a las infecciones primarias y secundarias.

### **Este año la vacuna contra la gripe es ineficaz**

Es asombrosa la consistencia, año tras año, de que se cita esta cifra (36.000) para promover un sentido de urgencia. El New England Journal of Medicine publicó recientemente un estudio alarmante. A partir de lo que les sucedió a nuestros amigos del hemisferio sur en Australia en su última temporada de gripe (su invierno; nuestro verano), uno puede estimar cómo será nuestra próxima temporada. En Australia la temporada pasada hubo 215,280 casos frente a 59,022 en la temporada de influenza A (H1N3) 2009, probablemente debido al desajuste de las vacunas. Este mismo estudio presentó la noticia desalentadora de que en Australia el año pasado, incluso con una coincidencia relativamente buena, la efectividad puede haber sido solo del 42% en general o del 34% para la cepa H3N2. La influenza A (H3N3) de este año, la cepa predominante, resultó ser sólo un 10% afectada por la vacuna. La razón: dado que las vacunas deben prepararse con anticipación, el fabricante a menudo no puede adelantarse a las cepas del virus que muta rápidamente. Los CDC están admitiendo lo siguiente: cuando la vacuna contra la influenza es compatible con el virus, la vacuna reduce el riesgo de contraer la gripe entre un 40% y un 60%. Sin embargo, esta temporada (invierno de 2017-2018) es una en la que la vacuna no se adapta bien al virus. Solo tiene una efectividad del 30% al 10%. La inmunidad natural desarrollada por el sistema inmunológico a menudo es preferible, ya que es más duradera. Con este tipo de información, es imperativo hablar con el médico sobre los pros y los contras de la vacuna contra la gripe, no solo con un vacunador que no tiene conocimiento ni interés en el historial médico personal. [1]

### **Las vacunas contra la gripe se adelantan a la relación médico-paciente**

Es perturbador que se interrumpa la relación médico-paciente. Uno es recibido al ingresar a un supermercado que tiene una sección de farmacia con *Obtenga su vacuna contra la gripe en nuestra farmacia. La temporada de gripe está*

*sobre nosotros; así que actúa ahora.* La única misión de quien administra la inyección es simplemente administrar la vacuna, no ofrecer información sobre sus pros y sus contras. Además, siguiendo esta ruta, el médico personal de una persona no sabrá nada acerca de que el paciente haya recibido esta vacuna hasta la próxima visita al médico. En consecuencia, no se discuten los inconvenientes, algunos de los cuales pueden ser graves; tampoco se habla del curso natural de la enfermedad ni de cómo aliviar los síntomas de forma segura. El médico puede ayudar a romper el ciclo de opacidad y deshonestidad que impregna la historia de la influenza.

### **Impulsado por las empresas farmacéuticas**

Hay un impulso de las compañías farmacéuticas y los CDC durante esta temporada de influenza actual, para que los médicos aconsejen a los pacientes que tomen productos antivirales, como Tamiflu. Cuando se confirme o sospeche influenza [sin importar cuál], trate con medicamentos antivirales. Proporcionan nueve categorías de necesidades especiales, incluidos los indios americanos / nativos de Alaska, las personas extremadamente obesas, las personas con inmunosupresión (por infección por VIH o inducidas por fármacos), menores de 2 años o mayores de 65 y muchas enfermedades crónicas subyacentes. [2] En 2009 se realizaron estudios sobre los efectos secundarios graves de esta clase de medicamentos, pero en gran parte se dejaron de lado o se encubrieron. Pero la publicidad de estos estudios es solo una débil protesta. El CDC sugiere que el único efecto secundario preocupante es que aproximadamente el 10% de los que reciben uno de estos medicamentos experimentarán náuseas (o vómitos en los niños) pueden conducir fácilmente a la deshidratación-- un problema real.

### **Síntomas de gripe**

La influenza puede ser una enfermedad leve, pero para muchos es mucho más grave. Puede hacerte sentir como si fueras atropellado por un camión. Puede haber dolorosos dolores musculares y / o dolor de cabeza que se siente como si incluso le dolieran los ojos, acentuado por la tos, lo que le hace sentir como si su cabeza pudiera volar. Los senos nasales llenos hacen que la voz, que ya es débil y temblorosa, suene como si tu nariz estuviera pellizcada y crea una voz sin resonancia. La debilidad puede ser profunda. Puede pasar una semana antes de que pueda estar seguro de que todavía va a sobrevivir, y pueden pasar incluso más días antes de que sienta que ha vuelto al 80% de su antiguo yo.

### **Peligros de los medicamentos contra la gripe**

Lo mejor que pueden ofrecer los medicamentos antivirales es reducir los síntomas en *un* día. Este hecho fue admitido poco después de que Tamiflu saliera al mercado, pero fue enterrado y solo recientemente ha resucitado. No se trata solo de la cuestión de la eficacia, sino que no se debe ignorar su potencial dañino. En 2009, la FDA y su equivalente en Japón informaron 115 casos de trastornos neuropsiquiátricos (delirio, alucinaciones, comportamiento anormal) de un fármaco de la misma clase, Releuza. ¿Vale la pena Tamiflu, con su potencial dañino y poco beneficioso? Yo creo que no.

### **Trate y prevenga la gripe con una excelente nutrición**

Las deficiencias nutricionales en los ancianos son muy comunes. Este es un gran factor de riesgo para contraer la gripe porque las deficiencias nutricionales debilitan el sistema inmunológico. Se ha demostrado que los suplementos nutricionales ayudan a combatir la gripe. Los suplementos de vitaminas y minerales pueden reducir significativamente su incidencia y duración. Por ejemplo, dosis altas de vitamina C (dosis para adultos 1000-3000 mg / comida o hasta 1000 mg / hr o más hasta la tolerancia intestinal) si se toman al comienzo de la infección pueden prevenir los peores síntomas de la gripe y reducir la duración en varios días. [3,4] La neumonía grave se puede tratar eficazmente con altas dosis de vitamina C administradas por vía intravenosa bajo el cuidado de un médico. En aquellos con deficiencia de vitamina A, los suplementos (dosis para adultos de 10,000 a 25,000 UI) y vegetales de colores (zanahorias, pimientos, calabazas, batatas, verduras) pueden reducir la incidencia y la gravedad de la gripe y la neumonía. Suplementos de vitamina D (en los meses de invierno dosis para adultos de 1000 a 5000 UI / día) y E (tocoferoles mixtos en lugar de alfa-tocoferol, 400-1200 UI / día, aumentando durante semanas a 1200 UI), selenio (50 mcg) zinc (25 mg) y los probióticos también pueden aumentar la resistencia a la influenza. [5-7] Las vitaminas B se obtienen con una dieta bien balanceada, pero las tabletas multivitamínicas contienen el conjunto completo en la proporción correcta. En algunos, este remedio natural es suficiente para prevenir completamente la gripe. Las verduras de hoja verde oscuro y otras frutas y verduras de colores brillantes contienen antioxidantes que pueden ayudar a desarrollar la inmunidad y prevenir infecciones. Para el dolor de garganta al comienzo de una infección, los probióticos que se pueden rociar en la parte posterior de la boca pueden ayudar. En los niños, reducir la dosis de suplementos proporcionalmente a su peso corporal. Obtener una nutrición excelente, con muchas verduras y frutas crudas junto con suplementos durante la temporada de gripe, puede reducir en gran medida el riesgo o prevenir por completo la infección. [3-8].

Se ha demostrado que la vitamina A tiene un gran valor para los niños durante los brotes de sarampión en países del tercer mundo al reducir en gran medida la incidencia de neumonía mortal. La vitamina A se obtiene de vegetales de hojas verdes y de color naranja.

### **Evite los productos de venta libre**

En un intento por evitar el gasto y la molestia de ir al médico, no cometa el error de automedicarse con medicamentos de venta libre (OTC). Mientras que en el pasado algunos productos de venta libre estaban diseñados para brindar alivio a un solo síntoma, ahora los medicamentos se combinan para tratar, de una sola vez, una multitud de síntomas del "resfriado". Por ejemplo, en la mezcla generalmente se incluyen medicamentos para inducir el sueño, aliviar el dolor, suprimir la tos, aflojar la tos apretada, abrir la nariz "tapada" y bajar la fiebre, todo en un solo producto bajo una etiqueta, a menudo con el mismo nombre de marca que el medicamento original de un solo uso. Si hay un efecto adverso de uno de estos productos, es difícil determinar "quién lo hizo". He conocido casos en los que las personas se han enganchado sin saberlo al antitusivo en una preparación mixta, Robitussin DM, que también contenía un analgésico similar en acción al acetaminofén, pero tóxico para los riñones, por lo que con el uso

continuo causó problemas renales. Este ingrediente tóxico fue reemplazado por un producto menos tóxico, pero el nombre del producto sigue siendo el mismo. Un truco que utiliza la industria para acelerar las ventas es mantener la antigua marca pero agregar, por ejemplo, PM después de ella, lo que significa que se ha agregado una ayuda para dormir. Tenga cuidado con el etiquetado del producto que indica solo para qué es el producto, en lugar de los ingredientes, por ejemplo: "para resfriados con tos y fiebre" de modo que con su uso continuado causó daño renal severo. Este ingrediente tóxico fue reemplazado por un producto menos tóxico, pero el nombre del producto sigue siendo el mismo. Un truco que utiliza la industria para acelerar las ventas es mantener la antigua marca pero agregar, por ejemplo, PM después de ella, lo que significa que se ha agregado una ayuda para dormir. Tenga cuidado con el etiquetado del producto que indica solo para qué es el producto, en lugar de los ingredientes, por ejemplo: "para resfriados con tos y fiebre". de modo que con su uso continuado causó daño renal severo. Este ingrediente tóxico fue reemplazado por un producto menos tóxico, pero el nombre del producto sigue siendo el mismo. Un truco que utiliza la industria para acelerar las ventas es mantener la antigua marca pero agregar, por ejemplo, PM después de ella, lo que significa que se ha agregado una ayuda para dormir. Tenga cuidado con el etiquetado del producto que indica solo para qué es el producto, en lugar de los ingredientes, por ejemplo: "para resfriados con tos y fiebre".

Dado que la tolerancia de dosis entre niveles seguros y tóxicos es estrecha para el acetaminofén (analgésico y antifebril, vendido como Tylenol en este país), ponerlo discretamente en una variedad de preparaciones de venta libre mixtas es peligroso. El equivalente británico del acetaminofén, el paracetamol, ha sido la principal causa de daño hepático severo, y eso puede llevar a la necesidad de un trasplante de hígado. La advertencia se publica en el paquete de Tylenol, pero el público no tiene idea de que Tylenol está escondido en estas preparaciones de "hágalo todo". He buscado productos pediátricos de venta libre seguros y he encontrado muy pocos. Una advertencia de "no debe usarse en niños menores de dos años" podría hacer pensar que tampoco sería saludable para los adultos.

### **Conclusión**

La gripe llega todos los años, pero las vacunas y los medicamentos antivirales no siempre son muy efectivos y pueden tener algunos efectos secundarios graves. Las preparaciones de múltiples medicamentos disponibles sin receta no son muy efectivas para los síntomas de la influenza y pueden ser peligrosas si se toman en dosis altas. Una nutrición excelente, que incluye muchas frutas y verduras de colores junto con suplementos de vitaminas y otros nutrientes esenciales, ayudará al cuerpo a protegerse de las infecciones.

### **Referencias**

1, Campbell R. Vacunas: ser o no ser

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n18.shtml>

- 2, Actividad de la influenza estacional A (H3N2) y tratamiento antiviral de pacientes con influenza  
<https://emergency.cdc.gov/han/han00409.asp>
3. Levy TE. Curar lo incurable: vitamina C, enfermedades infecciosas y toxinas, tercera edición (2011) Medfox Pub (2011) ISBN-13: 978-0977952021
4. Levy TE. La vitamina C previene los efectos secundarios de la vacunación; aumenta la eficacia  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>
5. Mamani M, Muceli N, Ghasemi Basir HR, et al. Asociación entre la concentración sérica de 25-hidroxivitamina D y la neumonía adquirida en la comunidad: un estudio de casos y controles. Int J Gen Med. 2017, 10: 423-429. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29180888>
6. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, et al. Suplementos de vitamina D para prevenir las infecciones respiratorias agudas: revisión sistemática y metanálisis de los datos de los participantes individuales. BMJ. 2017, 356: i6583. <http://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>
7. Urashima M, Segawa T, Okazaki M, et al. Ensayo aleatorizado de suplementación con vitamina D para prevenir la influenza A estacional en escolares. Soy J Clin Nutr. 2010, 91: 1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>
8. Caso HS. Nutrición ortomolecular para todos: Megavitaminas y su mejor salud: Pubs de salud básica. (2017) ISBN-13: 978-1681626574

**Aprender más:**

Downing D. Vacuna contra la gripe: No hay buenas pruebas.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n02.shtml>

Downing D. Por qué este médico cuestiona la vacunación contra la influenza.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n06.shtml>

Smith RG. Gripe, virus y megadosis de vitamina C.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

Las vacunas contra la gripe para los ancianos no son efectivas.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n17.shtml>

Las vitaminas reducen la duración y la gravedad de la influenza.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n04.shtml>