

Narrador

Tener un estilo de vida agitado es algo que mucha gente está acostumbrada. Una persona sana generalmente puede aguantar bastante cuando se enfrenta con agentes infecciosos.

Richard Irwin, MD, Universidad de Massachusetts

“El cuerpo humano está diseñado de tal manera que podemos defendernos contra un asalto por bacterias y virus, hongos y otros microbios y las infecciones que pueden hacernos sentir mal y a veces morir.”

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“El sistema respiratorio empieza con la boca y la parte de atrás de la garganta. Y luego aspiramos el aire, y esto baja por nuestros tubos bronquiales, y luego el aire va a los pulmones. Y esto es donde cambiamos – tomamos el oxígeno y respiramos el dióxido de carbono.”

Narrador

Pero cada año, gente sana termina con gripe y pulmonía.

Michael S. Niederman, MD, Hospital de la Universidad Winthrop

Uno de los desafíos que debe enfrentar el cuerpo es que el pulmón tiene que cambiar el aire constantemente y potencialmente está en contacto con patógenos todo el tiempo, de modo que la función inmune normal del pulmón debe prevenir la invasión de patógenos.

Narrador

Como los pulmones están expuestos a toda hora a lo que puede estar en el aire que respiramos, tienen barreras naturales para proteger en contra de la infección. La tráquea y los bronquios tienen una mucosidad pegajoso y una cilia como ola que atrapan a estas partículas no deseadas y las mueven hacia arriba y afuera de los pulmones.

Si las bacterias logran llegar a los alcances más lejanos de los pulmones, leucocitos que circulan llamados macrófagos viajan en todas partes del tejido pulmonar y se sumergen y destruyen a las bacterias. Si el sistema de inmunidad del cuerpo es perjudicado o existe una condición que hace más fácil que las bacterias alcancen al pulmón o impidan toser la mucosidad, entonces el riesgo de la infección es mayor.

Sonido Natural – Doctor: “Cuando yo le diga, respire profundo.”

Narrador

Si el sistema inmunológico no está bien, o la persona está enfrentando un desorden crónico, la capacidad de naturalmente rechazar la infección se reduce enormemente.

Barbara King vive en Massachusetts y es una sobreviviente del cáncer que recibió un trasplante de médula ósea hace varios años. Ella sabe lo que es perder algo de su natural inmunológica natural.

Barbara King, Paciente

“Está comprometido. Y tengo la mitad de un sistema de inmunidad, lo cual me hace sumamente susceptible a infecciones. Y debo tener muchísimo cuidado.”

Narrador

La condición de Barbara drásticamente cambió su capacidad para manejar infecciones que no causarían problemas a personas sanas. Algunos factores que pueden hacer que una persona sea más susceptible a la gripe y a la pulmonía son:

Narrador Lista Gráfica

Tener un desorden crónico, incluyendo enfermedades pulmonares, enfermedad cardiovascular, diabetes o SIDA. Vivir con una condición debilitante, como un derrame cerebral u otras condiciones que no permitan toser la flema. Tener anemia drepanocítica o perder el bazo.

Narrador

En general, el sistema respiratorio funciona bien para la mayoría de las personas, y la tos juega un papel importante.

Richard Irwin, MD, Universidad de Massachusetts

“La tos es la caballería que llega cuando los soldados que andan a pie ya no pueden más. Entonces es un defensor secundario, y es capaz de quitar una cantidad enorme de material que no debería estar allí.”

Narrador

Pero a veces, toser no es suficiente. Incluso un individuo sano puede ser susceptible a infección a consecuencia de tensión, fatiga u otras situaciones temporales que debilitan el sistema inmunológico. Una de las infecciones más comunes es la gripe. Entonces, ¿qué es la gripe? ¿Y quién corre más en peligro para la infección? Contestaremos esas preguntas y mucho más cuando volvamos.

Narrador

Es algo que viene cada año, por lo general en los meses de invierno. Recibe mucha atención. Hablamos de la temporada de gripe.

Anne Schuchat, MD, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

“La gripe es un virus que puede causar una enfermedad respiratoria suave o severa. Puede causar infecciones en la nariz, garganta y pulmones, y puede llevar a malas complicaciones como la pulmonía.”

Narrador

Anne Schuchat es la directora del Centro Nacional para Inmunización y Enfermedades Respiratorias en los Centros para el Control y Prevención de Enfermedad de los Estados Unidos.

Anne Schuchat, MD, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

“La gripe es muy común. Aproximadamente 15 a 20 por ciento de la gente tendrá gripe en un año promedio, pero puede causar una enfermedad severa en algunas personas.”

Narrador

Muchas personas que nunca tuvieron gripe pensara que no es más que un fuerte resfriado. Pero no es así. La gripe es una enfermedad espantosa.

William Schaffner es Presidente del Departamento de Medicina Preventiva en la Universidad de Vanderbilt. Él se ha especializado en enfermedades infecciosas durante más de 40 años.

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“Y a gran sorpresa para la gente, esto causa más de 200.000 hospitalizaciones cada año. En promedio. Y oigan esto, la gripe está asociada con un promedio de 36.000 muertes cada año, en los Estados Unidos.”

Narrador

Richard Irwin es el presidente pasado de la Universidad Americana de Médicos de Pecho y profesor de medicina y enfermería en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

Richard Irwin, MD, Universidad de Massachusetts

“Usted sabrá que realmente tuvo gripe. Se sentirá bien un minuto y luego en pocos momentos, se sentirá extremadamente mal. Tendrá fiebre. Tendrá dolores musculares. Se sentirá increíblemente agotado. Luego, si es la influenza A, que es la gripe que causa pandémicas y muertes, tendrá una tos. Le faltará aliento. Si tiene la influenza B, que no es una gripe tan severa, con más probabilidad, tendrá quejas gastrointestinales, como náusea, vómitos y diarrea.”

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“El virus de la gripe es una bestia astuta. No es igual cada año. Genéticamente, es lo que llamamos plástico. Puede transformarse. Puede cambiar de año en año.”

Narrador

Esta capacidad de transformarse es exactamente la razón por la cual se recomienda que la gente se ponga una vacuna para la gripe cada año. De hecho, el CDC tiene unas claras pautas para quién debe ponerse la vacuna para la gripe. Cualquiera de 50 años o más definitivamente debería ponerse la vacuna para la gripe cada año.

Niños entre seis meses y cinco años. Cualquiera con una condición crónica o un sistema inmunológico comprometido. Trabajadores de asistencia médica y cualquiera que cuide a otros deberían considerar ponerse la vacuna para la gripe cada año. Mujeres embarazadas o las mujeres que esperan estar embarazadas durante la temporada de gripe. Y cualquiera, sin tener en cuenta la edad, que quiera prevenir la gripe cada año.

Para algunos pacientes, hay una opción sin aguja para la vacunación.

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“Si está sano y tiene entre 5 y 50 años de edad, hay una vacuna en forma de spray nasal que uno puede ponerse. Entonces, si uno no quiere ponerse una inyección, puede ponerse una vacuna que sólo se aspira por la nariz. Me he puesto esa vacuna en el pasado y es muy fácil.”

Narrador

Y un mito que hay que invalidar inmediatamente es que la vacuna para la gripe no causa gripe. Recuerde, ponerse la vacuna para la gripe no significa que uno no se resfriará o será atacado por otra enfermedad respiratoria.

Michael S. Niederman, MD, Hospital de la Universidad Winthrop

“Lo que algunos pacientes esperan es que si se ponen la vacuna para la gripe, no tendrán ni una enfermedad respiratoria viral durante toda la temporada respiratoria entera, y esa es una expectativa poco realista. Hay más de 180 virus respiratorios. Y cada uno de ellos requiere inmunidad para evitar una nueva infección.”

Narrador

Michael Niederman es la cabeza del Departamento de Medicina del Hospital de la Universidad Winthrop.

Michael S. Niederman, MD, Hospital de la Universidad Winthrop

“Entonces, aunque alguien se ponga la vacuna de gripe que le protege contra este grupo específico de virus, esa protección no ayuda mucho contra otros virus respiratorios.”

Narrador

El virus de la gripe puede infectar a cualquiera, sin importar la edad, el sexo o la raza. Y porque es un virus, los antibióticos no son eficaces. Pero hay algunas cosas que los pacientes pueden hacer para conseguir alivio al descubrir el primer signo de síntomas.

Richard Irwin, MD, Universidad de Massachusetts

“Entonces es muy importante que uno avise a su médico el momento que comienza a sentirse enfermo porque hay medicinas que uno puede tomar por la boca, que uno puede tomar por la ruta inhalada y esto puede acortar considerablemente la

severidad de la enfermedad y realmente acortar el curso, la duración de la enfermedad.”

Narrador

Éstas medicinas antivirales sólo se consiguen por prescripción y funcionan mejor cuando se toman lo antes posible. A menudo, los médicos sugieren que los pacientes con gripe se queden en la cama y que tomen muchos líquidos. Los casos más serios pueden requerir hospitalización.

La pulmonía es una de las complicaciones principales de la gripe. Explicaremos lo que es la pulmonía y lo que se puede hacer para ayudar a prevenir la enfermedad cuando volvamos.

Sonido Natural – Clase de Baile

Narrador

Conozcan a Ellen Cullivan, una exitosa maestra de baile y especialista quién siempre se está moviendo.

Ellen Cullivan, Paciente

“Puede extenderse de dos lecciones a nueve lecciones y puede incluir, tal vez, un espectáculo. Puede incluir manejar bastante, tal vez de 20 minutos a cuatro horas en un día.”

Narrador

Con toda la energía necesaria en su profesión, Ellen se asegura de tomar medidas para mantenerse sana. Pero un poco más de una década atrás, Ellen experimentó lo que ella pensó era la gripe y esperaba pasar sus vacaciones con amigos y familia al norte del estado de Nueva York. Fue durante aquel viaje que su vida acelerado frenó bruscamente.

Ellen Cullivan, Paciente

“Era terrible, y cuando llegué a casa, me arrastré a la cama. Y sólo me acuerdo sólo de estar tirada allí. Y atendí algunas llamadas telefónicas. Y cuando hablé por teléfono, probablemente hablé nada más que un minuto porque apenas podía hablar y apenas podía levantar el teléfono.”

Narrador

Después de visitar a su doctor, Ellen descubrió que tenía pulmonía. Aunque ella estuviera normalmente sana, su enfermedad anterior había progresado para causar la pulmonía, lo cual médicos dicen puede ser un problema común para los pacientes.

Anne Schuchat, MD, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

“Los síntomas clínicos de la gripe y la pulmonía pueden coincidir. La gente puede tener una tos, fiebre alta, a veces dificultad con la respiración. Y un dolor de cuerpo general. El virus de la gripe realmente puede aumentar el riesgo de una complicación de la pulmonía.”

Ellen Cullivan, Paciente

“Mis pulmones... Parecía que había un globo de plomo sobre ellos. Apenas podía respirar, y yo me faltaba aire.”

Narrador

La pulmonía, al igual que la gripe, puede invadir el cuerpo cuando la defensa natural está perjudicada. Y al contrario de lo que habrán escuchado, no se puede contraer la pulmonía al hacer ciertas cosas.

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“Y aunque se moje nuestra cabeza o seamos expuestos al frío o corramos por la lluvia fría, esto realmente, mi mamá no obstante, no tiene nada que ver con contraer pulmonía.”

Narrador

Algunos síntomas de la pulmonía incluyen fiebre, frialdad, y hasta la clase temblorosa de frialdad, una tos profunda, dolor de pecho, y esputo verde, marrón, o sangriento.

Los doctores diagnostican la pulmonía luego de examinar bien a los pacientes y escuchar su respiración. A menudo pedirán una radiografía del pecho para ver lo que podría estar ocurriendo dentro de los pulmones. Eso es lo que el Dr. Irwin tuvo que hacer para Barbara King.

Sonido Natural – Médico explicando rayo X “Entonces, el pulmón está arriba, y el líquido ha empujado al pulmón de la pared del pecho, que es aquí abajo donde se ven las costillas.”

Barbara King, Paciente

“Lo peor era la constante sensación dolorida, y no podía hacer nada sin agotarme. Entonces, pienso que era - Para mí personalmente, estoy acostumbrada a ser muy activa. Y era un momento muy difícil para ser totalmente postrada en cama.”

Narrador

La mayoría de pacientes con pulmonía tendrán que quedarse en cama por un tiempo y no se sentirán de lo mejor por varias semanas después de la infección. La pulmonía puede ser causada por virus o bacterias. Solamente la pulmonía bacteriana responderá a antibióticos.

Aunque algunos pacientes con pulmonía tendrán que quedarse en el hospital, otros pacientes que ya están en el hospital por otras razones pueden correr mayor riesgo para la pulmonía. Esta clase de pulmonía se llama pulmonía hospital-adquirida.

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“Cuando se admiten a los pacientes al hospital, están muy enfermos. Y los más enfermos son cuidados en las unidades de cuidado intensivo. Y cuando cuidamos a pacientes en unidades de cuidado intensivo, a menudo asistimos con muchas de las funciones normales del cuerpo, sobre todo con la respiración.”

Michael S. Niederman, MD, Hospital de la Universidad Winthrop

“Y en esas situaciones, los pacientes tienen un tubo endotraqueal, un tubo de plástico que va a través de sus cuerdas vocales directamente al pulmón. Y en esa situación, bacterias pueden ser inoculadas directamente al pulmón por el tubo endotraqueal sólo de, por decir, contaminación en el ambiente, las manos del personal médico.”

Narrador

Pacientes que necesitan ayuda para respirar a menudo reciben medicinas para evitar toser. Esto, entre otras razones, puede hacer que aspiren algunas secreciones normales de la boca o hasta algunos contenidos del estómago.

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“La aspiración simplemente significa que las secreciones detrás de la garganta no son limpiadas, sino son absorbidas más abajo en sus bronquios. Y eso es un sistema para la pulmonía. Algunas personas que tienen dificultad para toser aspiran más, y eso no bueno. También, si uno bebe demasiado y está un poco ebrio, uno aspirará más y no toserá eso. Y sabemos que eso puede predisponer a la pulmonía en casa.”

Narrador

Mientras es cierto que un paciente usando un ventilador tiene poco control de bacterias en el hospital, amigos y familia pueden ayudar asegurar un cuidado apropiado simplemente hablando con enfermeras y médicos acerca de lo que está sucediendo. También hay muchas medidas que los hospitales toman para proteger a pacientes en contra de la pulmonía hospital-adquirida.

Michael S. Niederman, MD, Hospital de la Universidad Winthrop

“Bueno, una recomendación corriente para pacientes usando ventiladores es de mantenerlos semi-erguidos a un ángulo de 30 grados para minimizar la aspiración del contenido gástrico a la faringe oral.”

Narrador

Otras técnicas de prevención contra la pulmonía son... Dar a los pacientes cuidado de boca regular, incluyendo hidratar la boca y dando succión apropiada a las secreciones en la boca. Dar medicinas para cambiar el ambiente del estómago y hágalo menos probable de formar demasiadas bacterias. Manejo las partes del

ventilador con mucho cuidado para evitar exponer a los pacientes a bacterias. Y sacar a los pacientes del ventilador tan pronto como puedan respirar solos.

Una idea muy importante para los pacientes que están experimentando pulmonía, corren peligro de tener pulmonía, o quiénes han tenido cirugía del pulmón es toser. Esto ayuda a recuperar a los pulmones y acaba con el exceso de mucosidad.

Michael S. Niederman, MD, Hospital de la Universidad Winthrop

“Una idea muy importante para los pacientes que están experimentando pulmonía, corren peligro de tener pulmonía, o quiénes han tenido cirugía del pulmón es toser. Esto ayuda a recuperar a los pulmones y acaba con el exceso de mucosidad.”

Narrador

Para ayudar a prevenir la pulmonía en general, los pacientes pueden decidir recibir una vacuna para la forma más común de pulmonía bacteriana, conocida como pulmonía neumocócica.

Richard Irwin, MD, Universidad de Massachusetts

“La forma más severa de la pulmonía neumocócica puede ser prevenida con la vacuna neumocócica, y se recomienda que las personas de 50 años de edad o más se lo pongan. Y también se recomienda que los mismos individuos que deben ponerse la vacuna para la gripe se la pongan porque tienen enfermedades crónicas también deberían ponerse la vacuna contra la pulmonía.”

Narrador

Una vacuna neumocócica específica es diseñada para adultos y para niños. Los niños menores de dos años, cualquiera mayor que 65, y cualquiera con una condición crónica debe considerar ponerse una vacuna neumocócica.

Hay muchas investigaciones tomando lugar relacionadas con gripe y pulmonía. Le mostraremos lo que están investigando cuando volvamos.

Narrador

Según la Asociación Americana del Pulmón, gripe y pulmonía juntos se clasifican entre las 10 principales causas de muertes en los Estados Unidos. Los médicos e investigadores están trabajando muy duro para reducir esta estadística.

Michael S. Niederman, MD, Hospital de la Universidad Winthrop

“Hay estrategias con los tubos endotraqueales que prevendría que las bacterias se peguen a los tubos o que sacarían secreciones de los tubos más eficazmente, y ahora hay mucha investigación acerca de cómo modificar los riesgos, especialmente cuando se trata de los tubos endotraqueales.”

Narrador

Investigación y preparación de vacunas es una área de mucho progreso

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“Hay cada vez más fabricantes de vacunas interesados en proveer vacunas para la gripe, y entonces esperamos tener más y más vacunas para la gripe cada año. Y las recomendaciones del CDC se amplían de modo que más y más americanos deberían ponerse la vacuna para la gripe, y hay muchas investigaciones para hacer una mejor vacuna para la gripe y una mejor vacuna para la pulmonía neumococa también.”

Narrador

Los doctores y científicos también están buscando maneras de usar los antibióticos existentes con más eficacia. Y los trabajadores de asistencia médica hacen todo lo posible para evitar pasar infecciones. Pacientes como Barbara King también hacen lo posible para hacer que la buena higiene sea parte de su vida diaria.

Barbara King, Paciente

“Definitivamente me lavo bastante mis manos. Trato de no obsesionar por ello. Pero es sólo un caso de que uno debe ser muy consciente por ello. Nunca como nada hasta que me haya lavado las manos.”

Narrador

Ella dice que una actitud positiva es lo que ayuda más al tratar con enfermedades crónicas que la hacen más susceptible a infecciones tales como gripe y pulmonía.

Junto con una perspectiva positiva, Ellen dice que ella es mucho más consciente de su cuerpo y se cuida para permanecer sana. Ella tiene este consejo.

Ellen Cullivan, Paciente

“Sólo escúchese a sí mismo -- lo que le está pasando. Tome unos momentos cada día y relájese y asegúrese que esté bien. Y si no está bien, tome las medidas precautorias para cuidarse, como vitaminas extras, el descanso. Siempre asegúrese de hacer suficientes ejercicios.”

Narrador

El mensaje para recordar es que la gripe y la pulmonía pueden ser prevenida tomando unas medidas muy simples.

William Schaffner, MD, Universidad de Vanderbilt

“Póngase en la mejor salud posible. Asegúrese de tomar muchos líquidos. Haga ejercicio regularmente. Lave sus manos con frecuencia. Si fuma, deje de hacerlo. Ni siquiera piense en empezarlo. Y, por supuesto, póngase la vacuna para la gripe cada año. Y si califica para ello, pregunte a su doctor acerca de esa vacuna para la pulmonía, la vacuna neumococa.”

Narrador

Éstas medidas relativamente fáciles pueden ayudar a prevenir problemas con algunas de las infecciones más serias que existen, de ayudar a la gente a vivir vidas más largas, vidas más sanas.

Este programa fue controlado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor en Jefe
El Canal del Paciente

William Schaffner, MD
Profesor de Medicina
Universidad de Vanderbilt

Gracias Especiales a:
Universidad de Massachusetts
Universidad Winthrop
Universidad de Vanderbilt
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

Para más información acerca de la gripe o pulmonía, por favor póngase en contacto con la Asociación Americana del Pulmón @

www.lungusa.org

1-800-LUNGUSA

Para más información acerca de este o cualquier otro tema relacionado a la salud, por favor visite nuestro sitio Web, www.thepatientchannel.com.