

Derribando mitos: la influenza estacional.

Teniendo a la pandemia de COVID-19 en el centro de atención, puede ser fácil pasar por alto otro virus potencialmente mortal que circula en esta época del año: el de la **influenza**. La temporada de influenza se extiende oficialmente de octubre a mayo, tiempo suficiente para informarnos de datos reales sobre el virus que cobra decenas de miles de vidas cada año.

Antes que nada, es importante mencionar que **la influenza es una enfermedad prevenible por vacunación** y es muy importante poderse vacunar antes del mes de marzo, ya que son los primeros meses del año en los que se registran el mayor número de casos.

Pero hablar de influenza también es hablar de diferentes mitos, que hoy quiero abordar:

Mito 1: La influenza es como un resfriado.ⁱ

Falso. Las infecciones por influenza son más severas, comienzan súbitamente y producen síntomas como fiebre, dolores musculares y articulares, escalofríos, dolor de cabeza, tos y dolor de garganta. Los síntomas obligan a permanecer en cama varios días y pueden causar neumonía o bronquitis, lo que comúnmente lleva a la hospitalización. El resfriado es una enfermedad leve, causada por varios virus respiratorios, que puede cursar con fiebre baja y pocos síntomas sistémicos.

Mito 2: La vacuna causa influenza.ⁱⁱ

Falso. Las vacunas contra la influenza se han usado desde hace décadas, son seguras y no causan la enfermedad. Ayudan a que el organismo desarrolle inmunidad, por lo que ninguna vacuna existente puede producir la enfermedad. Luego de vacunarse, el cuerpo necesita alrededor de dos semanas para estar protegido, tiempo durante el cual la persona puede contraer la influenza u otros virus respiratorios con síntomas parecidos, y creer erróneamente que contrajo la enfermedad.ⁱⁱⁱ

Mito 3: Si estoy embarazada o en lactancia no puedo vacunarme.^{iv}

Falso. Ni el embarazo ni la lactancia son contraindicaciones para recibir la vacuna contra influenza. La vacunación de la mujer embarazada, en cualquier semana de la gestación, es muy importante para protegerla a ella misma y al bebé durante los primeros meses de vida.

Mito 4. La influenza no es grave, no es necesario vacunarse.^v

Falso. La influenza puede cobrar la vida de hasta 650,000 personas al año mundialmente. Aunque cualquier persona sana puede contraerla, el riesgo de complicaciones, como la neumonía, es mayor para aquellas personas que tienen un sistema inmunológico más vulnerable: mujeres embarazadas, niños menores de 5 años, adultos mayores de 60 años y personas con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades pulmonares y cardíacas; así como

profesionales de la salud. Estudios muestran que pacientes hospitalizados con influenza que no han sido vacunados, tienen entre 2 y 5 veces más riesgo de morir que aquellos que han sido previamente vacunados.^{vi}

Mito 5. El año que me coloqué la vacuna me enfermé mucho más que otros inviernos.

Falso. La vacuna se compone de virus inactivados (muertos) que no tienen la capacidad de provocar la enfermedad, de manera que los únicos efectos secundarios después de la aplicación, pueden ser dolor en el brazo o un poco de fiebre.

En esta y cada temporada de influenza, toma las medidas necesarias para mantenerte saludable, eso incluye separar los hechos de los mitos. Mantente informado y haz de esta temporada de influenza la más saludable hasta para ti y tu familia.

ⁱ OPS. 11 mitos y verdades sobre la gripe, disponible en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15391:11-myths-and-truths-about-the-flu&Itemid=40340&lang=es

ⁱⁱ OPS. 11 mitos y verdades sobre la gripe, disponible en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15391:11-myths-and-truths-about-the-flu&Itemid=40340&lang=es

ⁱⁱⁱ OPS. Mitos y verdades sobre la influenza estacional y su vacuna, disponible en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15150:myths-and-truths-about-seasonal-influenza-and-the-flu-vaccine&Itemid=1926&lang=es

^{iv} OPS. 11 mitos y verdades sobre la gripe, disponible en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15391:11-myths-and-truths-about-the-flu&Itemid=40340&lang=es

^v OPS. 11 mitos y verdades sobre la gripe, disponible en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15391:11-myths-and-truths-about-the-flu&Itemid=40340&lang=es

^{vi} OPS. 11 mitos y verdades sobre la gripe, disponible en:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15391:11-myths-and-truths-about-the-flu&Itemid=40340&lang=es