

Como todos los años nos alertan o alarman, con la gripe que viene...que pasemos por ventanilla como ovejas, sin que en ningún momento se nos diga quienes ni cuanto nos vamos a beneficiar de" la estupenda vacuna". Es un medicamento que nos inyectan sin la responsabilidad de nadie, sin un reconocimiento previo individualizado, y por supuesto, sin el consentimiento informado al que toda actuación médica debe acompañar (teniendo en cuenta que va destinada a la hipotética disminución de riesgo, no de tratamiento de enfermedades en personas sanas).

## RINCONES EN ABIERTO

# Que viene el lobo

*Juan Hidalgo Caballero*

Un artículo de la revista de enfermería SATSE publica que, los enfermeros (responsables de materializar esta campaña, no tienen fe en ella), pues solo se vacuna un 31%, lejos del objetivo del 75%. Según relata este estudio, se establece que son tres las razones (de este sin sentido): primero, los profesionales tienen baja percepción de la gripe como problema (no se asustan con el lobo que les quieren vender). Segundo, temen los efectos secundarios y reacciones adversas (que los científicos independientes han publicado en las más prestigiosas revistas científicas). Tercero, las dudas sobre la eficacia o efectividad de la propia vacuna que varía cada año en función del virus, (los científicos que la evalúan la califican de vacuna experimental).

Al colectivo médico se le puede aplicar el mismo estudio con aún peores resultados, ya que hay otros estudios que hablan de un 16% de médicos vacunados y un 11% de enfermeros. ¿y Todo esto, por qué? Para que el lector preocupado en tomar parte activa en su propio interés (está en juego nuestra salud), bastara con que consulte lo publicado por la COCHRANE LIBRARY (organismo independiente formada por cientos de científicos que acuñaron la idea de medicina basada en la evidencia).

De otro lado, se puede consultar el informe de vigilancia de la gripe en España: en la temporada 2014-2015 decía "baja efectividad". el resultado 2013-2014 fue calificado de "suboptimo"(menudo eufemismo para decir que en los adultos jóvenes hubo menos del 30% de efectividad, sí, en esos funcionarios a los que se debería proteger en vez de venderles miedo y humo).

De no tener tiempo, ni ganas de tanto buscar, hago un resumen de lo que publica la prestigiosa asociación en las principales revistas, nadie del gremio ignora estos resultados:

- 1/se asocia, la vacuna, a un menor riesgo de infección gripal (la indicada en párrafos anteriores)

- 2/no se asocia a disminución de hospitalizaciones (ni complicaciones por neumonía), ni a muertes. (como creen los pacientes crónicos)
- 3/no disminuye la transmisión de gripe ni entre sanos ni entre profesionales a sus enfermos. (como se dice en los hospitales)
- 4/no tiene efectividad demostrada en pacientes asmáticos ni con epoc, etc.
- 5/no tiene efectividad en mayores de 65 años (que con tanto entusiasmo se les aconseja).
- 6/no es efectiva en menores de 2 años
- 7/se recomienda siguiendo estudios de muy baja calidad y de calidad peor, los financiados por la industria.
- 8/faltan estudios de seguridad, pero se ha demostrado la asociación a casos de síndrome de ‘Guillain-Barre’, narcolepsia y convulsiones infantiles...

A propósito de estos efectos graves, la estadística más optimista refleja que podría salvar la vida a 1,5 españoles por millón de vacunados, pero al coste de 1,6 síndromes de GUILLAIN-BARRE también por millón de vacunados (sin reflejar los demás efectos graves y leves).

Sin embargo, podemos ofrecer a los ciudadanos varios consejos sin riesgo, sumamente eficaces, que no cuestan dinero y tienen eficacia reconocida:

- 1/Lavarse las manos frecuentemente para evitar transmitir o ser infectado.
- 2/Ser fiel a una dieta mediterránea tradicional sin añadir alimentos ni bebidas azucarados ni endulzados light (que bajan las defensas). A cambio insistir en alimentos reales poco elaborados ricos en fibras, pero sin grasas trans (fritos, carnes procesadas o Margarina). Poner especias, frutos secos, aceite de oliva virgen, pescado azul, muchas verduras y fruta...
- 3/Hacer ejercicio (andar y mantenerse en movimiento durante la mayor parte de día).
- 4/Por último y de capital importancia es mantener altos niveles en sangre de Vitamina D. Como en invierno somos todos muy deficientes en esta vitamina del sol, tenemos que tomar suplementos para llegar a unos rangos en sangre de 40ng o más. consulte a un nutricionista o sanitario informado que le aconsejara la dosis adecuada (por lo general el mínimo recomendado será el que contienen las perlas de venta en herbolario, entre 3000 a 5000 U.I de vitamina D3 por día).

Además de prevenir la gripe en mayor medida que la vacuna y sin riesgo para su salud, obtendrá muchos beneficios adicionales para casi todos los males de la alimentación y el estilo de vida actuales.....Ahora cada cual que elija libremente sin ser coaccionado y plenamente informado.