

La gripe ni es contagiosa, ni es peligrosa

ENEKO LANDABURU :: 27/09/2009

Existe todo un arte de mentir y confundir con estadísticas. La industria farmacéutica ama mucho más el dinero que el bienestar humano.

¿Hay que creerse todo lo que dicen las autoridades sanitarias y propagan los medios de comunicación, sobre la Gripe Porcina?

No es nada saludable creer todo lo que escuchamos, aunque vengan de altas instancias. Aunque venga adornado de palabrería técnica, cifras y estadísticas. Existe todo un arte de mentir y confundir con estadísticas. La industria farmacéutica ama mucho más el dinero que el bienestar humano. Si convence al Comité de Expertos de la Organización Mundial de la Salud de la necesidad urgente de sus productos, hacen un negocio redondo. Se aseguran una buena venta a todos los ministerios de sanidad del mundo.

Si quieres engañar a alguien métele miedo y prisa para no se pare a pensar. Dudar es de sabios. Mantengamos la calma y no demos nada por supuesto. Dudemos de que la gripe sea peligrosa, de que la causa sea un virus que se contagia, de que los antivirales, las vacunas, los antigripales y los antitérmicos sean necesarios, beneficiosos e inofensivos.

¿Qué escuchamos sobre la gripe?

Que la gripe es peligrosa. Que se puede complicar y matar. Que mata al año en España de 2.000 a 3.000 personas y en el mundo entre 250.000 y 500.000. Que afecta a aves y mamíferos. Que la causa es el contagio de un virus. Que entre 1918 y 1919 hubo "gripe porcina" que mató a más de 20 millones de personas en todo el mundo. Que existe el peligro de que esto vuelva a ocurrir. Que afecta a mucha gente a la vez (epidemia), sobre todo durante el invierno. Se le llama también Influenza porque se vio que influía el clima. Que es una enfermedad aguda (pasajera) respiratoria, parecida al catarro pero con fiebre. Que los virus que causan la gripe y el catarro son distintos, aunque su composición es semejante: ARN (Acido RiboNucléico). Que los virus de la gripe y el catarro viajan en gotitas de saliva y secreciones nasales. Que se contagia a través de un apretón de manos, la tos, el estornudo o el habla a una distancia de 1,8 metros. Que los malestares empiezan 7 días después del contagio. Que nos lo puede contagiar un "portador sano", que lleva el virus pero no padece la gripe.

¿Es peligrosa la gripe?

La gripe es la respuesta defensiva al peligro, típica de aves y mamíferos. Lo que es peligroso es la guerra, la contaminación industrial y agrícola, la alimentación moderna, la tensión nerviosa continuada, las emociones intensas, la drogadicción, la pobreza, las olas frío o de calor, sobre todo si vives a la intemperie o en una vivienda precaria... También son peligrosas las teorías y prácticas sanitarias equivocadas: vacunas, antigripales, antivirales, antitérmicos, incluso algunos remedios naturales.

Entre 1914 y 1918 hubo una guerra mundial donde se utilizaron gases tóxicos. En las

guerras las condiciones de vida de muchos seres humanos empeoran. La gripe sería la respuesta defensiva. Mucha gente moriría a pesar de la respuesta gripal defensiva o por combatir la gripe con remedios.

Durante una ola de frío o de contaminación atmosférica, el cuerpo tratará de sobrevivir poniendo en marcha mecanismos defensivos gripales. Podrá morir en el intento, pero la causa no será la gripe, sino un ambiente adverso y los tratamientos inadecuados.

Si sometemos a un régimen carcelario agobiante a vacas, cerdos y pollos, es lógico que desarrollen gripes para intentar sobrevivir. Si mueren en el intento no culpemos a los virus que encontremos en sus secreciones.

¿La gripe es una pobre incomprendida?

Para comprender la gripe hay que entender que la inteligencia que construyó nuestro cuerpo en el vientre materno nos acompaña y lucha por conservarnos vivos.

Nuestro cuerpo tiene una serie de puertas de entrada y de salida. Nos entra por los alvéolos pulmonares, oxígeno. Y por las mucosas digestivas nutrientes y agua. Por estas puertas nos pueden entrar sustancias tóxicas, las cuales también pueden entrar por la piel y otras mucosas.

En nuestro interior se producen continuamente sustancias tóxicas resultantes de las reacciones químicas. A más actividad celular, más producción de sustancias tóxicas. A más ejercicio muscular, mental, digestivo o térmico (pasar frío o calor), mayor producción de sustancias tóxicas en nuestro interior. También en nuestro interior nuestras células están muriendo constantemente. Algunos desechos pueden ser aprovechados. Otros son tóxicos y tienen que ser eliminados.

Las sustancias tóxicas de origen externo y las que se producen dentro de nosotros, normalmente salen por el aliento pulmonar, por la bilis hepática, por la orina renal y por el sudor de la piel. Y en situaciones extraordinarias, el cerebro decide desencadenar catarros y gripes para potenciar estos procesos de limpieza necesarios. Aliento, sudor y orina sobrecargados, aumento de la temperatura corporal, para acelerar las reacciones bioquímicas corporales, congestión de tejidos diversos e incluso puede haber vómitos y diarreas. Toda la energía se concentra en labor depuradora, dejando sin energía la digestión (inapetencia, rechazo de alimento), los músculos (debilidad, postración), los sentidos (vista y oído muy sensibles). Catarros y gripes no son ataques que vienen de fuera, son decisiones inteligentes desencadenadas desde el interior del cuerpo.

¿Por qué la gripe sólo ocurre en aves y mamíferos?

La gripe va acompañada de un aumento temperatura: fiebre, calentura o hipertermia.

Aves y mamíferos tenemos control interno de la temperatura. Somos “endotermos”.

Animales de sangre caliente, decíamos antes. Lagartos, serpientes, tortugas, anfibios y peces, no tienen control interno de su temperatura. No padecen la gripe, ya que no pueden elevar su temperatura. Tendrán otros mecanismos de defensa.

Mamíferos y aves, somos capaces de mantener una temperatura estable, en torno a los 37 grados, independientemente de la temperatura del ambiente. Cuando hace calor, el cerebro pone en marcha mecanismos de pérdida de calor: vasodilatación (rubor), aumento de la sudoración y disminución de la actividad cardíaca. Cuando hace frío pone en marcha

mecanismos para reducir la pérdida de calor y aumentar su producción: vasoconstricción (palidez), disminución del sudor, encogimiento, contracciones y relajaciones musculares rápidas (temblores, castaño de dientes, escalofríos), aceleración cardíaca y respiratoria. Somos capaces de elevar nuestra temperatura.

La gallina, para empollar sus huevos aumenta su temperatura bajo el control cerebral, reduciendo la pérdida de calor y aumentando su producción. La elevación de nuestra temperatura cuando estamos agripados también es una decisión de nuestro cerebro.

Dinos algo en concreto sobre la gripe porcina o gripe A (H1N1)

Al final, las diferencias entre la gripe corriente y la gripe A no son grandes, en cuanto a síntomas y contagio. Los síntomas son muy parecidos, aunque los producidos por el virus A(H1N1) son más leves, cortos (4 días en lugar de 7) y benignos.

Actualmente según la OMS (Organización Mundial de la Salud) estamos en la Fase 6 de alerta o Fase Pandémica (Epidemia extendida por todo el mundo). Pero es que la gripe siempre ha sido pandémica, ha estado presente en todo el mundo.

Ya ha habido antecedentes de Gripe Porcina. Mira lo que cuentan los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Atlanta, Gobierno de EE.UU.) en

<http://www.cdc.gov/spanish/EIS/timeline.htm>

“Año 1976: Una variedad de influenza poco común descubierta en soldados de Fort Dix, New Jersey, provoca la muerte de uno de ellos. Esta variedad, llamada Gripe Porcina, mató a 500.000 personas en EE.UU. y a más de 20 millones de personas en todo el mundo entre 1918 y 1919 (“Gripe española”). Para evitar que esto ocurriera de nuevo, 50 millones de estadounidenses fueron vacunados en diez semanas, lo que representa un record mundial. No ocurrió una epidemia de gripe porcina y, desafortunadamente, muchos de los que fueron inmunizados contra la gripe porcina desarrollaron el Síndrome de Guillain-Barré (SGB), una enfermedad neurológica poco común con síntomas similares a los de la polio”.

Se detectaron más de 500 casos de parálisis. Treinta personas murieron como resultado directo de la vacunación.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) avisa: acelerar la vacuna de la gripe porcina puede aumentar los efectos secundarios.

¿Entonces la gripe es beneficiosa?

Fiebre, inflamación, tos, estornudos, vómito, diarrea, etc... presentes en la gripe, aunque causen molestias son beneficiosas. Son mecanismos defensivos, constructivos, purificadores, renovadores. Después de la gripe, estaremos mejor que antes.

Inflamación viene de “flama”, llama. También se le llama “congestión”. El cerebro da la orden de dilatar los capilares para aumentar la circulación sanguínea. Esto causa cuatro signos: tumor (bulto), dolor, calor y rubor. Para describir un tejido inflamado, la medicina usa la terminación ITIS. La Inflamación de la garganta se llamara faringitis, la de la cavidad nasal, rinitis, la de la vejiga urinaria, cistitis, la de la vagina, vaginitis... A la neumonitis, se le conoce más por neumonía. El fenómeno es el mismo. Lo que cambia es la localización y la alteración de la función del tejido inflamado. Si los tejidos son mucosas, puede que haya una producción mayor de moco o pequeñas secreciones líquidas. La rinitis dificulta la entrada de aire por la nariz, la laringitis altera la voz (afonía, ronquera...), etc.

El mundo y nuestro cuerpo esta inundado de virus y bacterias. El virus no es un ser vivo. Es

una molécula de ARN. Nuestras células contienen ARN. El virus de la gripe es un desecho celular, no alguien que nos ataca.

Que el virus gripal es una consecuencia y no la causa, podría explicar que los “portadores sanos” lleven encima el virus gripal sin padecer malestares gripales y que parejas que duermen juntas, se abracen y se besen no se contagien la gripe

No hay nada de extraño que de vez en cuando nuestro cuerpo decida dejarnos sin fuerzas para concentrarlas en tareas de limpieza profunda, reparación y remodelado. Y más aún cuando nuestras condiciones de vida no son las más adecuadas.

Las epidemias tienen sus razones. La naturaleza nos esta queriendo advertir que vamos por mal camino, que tenemos que dar marcha atrás. Por ejemplo que tenemos que dejar de contaminar, de maltratar y envenenar a los animales y plantas que van a ser nuestro alimento. No encajar la crítica, usar mascarillas, usar alcohol y demás desinfectantes, consumir vacunas, antivirales, antigripales y vacunas no es más que aumentar aún más los niveles de contaminación.

Según esto como prevenir, curar y no complicar una gripe.

Si aprendemos a no perder la calma, descansar suficiente, huir de los ruidos y contaminaciones, alimentarnos mejor... el cuerpo necesitara de menos gripes purificadoras. Si tu cerebro ha decidido elevar tu temperatura, no le lleses la contraria. Es para trabajar más rápido: Con más calor las reacciones bioquímicas de nuestros tejidos van más rápido. Todo está bajo control cerebral. Cuando tu instinto de conservación decida subir la temperatura, provocará escalofríos. Y cuando quiera bajarla, aumentará la sudoración. La fiebre no es peligrosa. Es útil para mantener las infecciones a raya, para evacuar sustancias contaminantes y para destruir células cancerosas.

La elevación brusca de temperatura puede causar en algunos menores de cinco años convulsiones. Tratar de bajar la fiebre puede causar posteriormente estas elevaciones bruscas. Estas convulsiones no dejan lesiones cerebrales irreversibles. Personas con lesiones cerebrales han tenido mejorías después de tener convulsiones. Consumir más Vitamina E reduce las convulsiones infantiles. Comer aceites refinados y calentados a altas temperaturas, destruye la vitamina E presente en los aceites. El cerebro de los autistas funciona mejor cuando tienen fiebre por encima de los 38 grados.

Se esta aceptando que la “fiebre fobia”, el miedo irracional a la fiebre, es epidémica tanto en la población en general como en los trabajadores sanitarios. La fiebre es la amiga que no hay que reprimir. La fiebre no causa meningitis, pero si que puede estar combatiendo a una meningitis, que en caso de ser bacteriana habrá que tomar antibióticos. Fijarse si hay rigidez de nuca, inconsciencia, vómitos como escopetazos, manchitas rojas en la piel...

Lo que si es peligroso es tratar de bajar la fiebre, tanto con agua como con medicamentos. El Acido Acetil Salicílico en menores de 18 años, puede causar lesiones cerebrales graves. Apareció en prensa el caso de una joven modelo brasileña que una infección urinaria se le extendió por toda la sangre (septicemia), se le obstruyo la circulación sanguínea en manos y pies, hubo que amputarle y acabó muriendo. Bajar la fiebre puede favorecer la extensión de las infecciones. Las personas que sobreviven a las septicemias suelen ser las que tienen fiebres elevadas.

Los antigripales se usan para aliviar molestias, mientras el cuerpo se cura solo. Pero tienen sus peligros. El descongestionante nasal fenilpropanolamina puede causar infartos cerebrales. Consumir los antivirales recomendados Tamiflu y Relenza, es correr riesgos de

padecer sus efectos adversos, sin garantía de que sirvan para algo.

La próxima vez que tengas gripe aprende de la gallina clueca, que con 42 grados de temperatura, los cinco primeros días se queda quieta, sin comer y sin beber. No hagas nada y déjale hacer a la abuela naturaleza. Para que tu cuerpo pueda concentrar sus fuerzas en sus labores defensivas y purificadoras, dale el máximo reposo: la horizontal, la oscuridad, el silencio y el reposo digestivo. No comas si no tienes hambre. Tu cuerpo ha tomado la decisión de alimentarse de las reservas. Bebe según la sed. Si sientes asco, podría ser que tengas que pasar un día o dos sin tomar agua. Si tienes los pies fríos, ponte calcetines o una bolsa de agua caliente. Si las pesadillas no te dejan dormir, refréscate la cabeza de vez en cuando. El proceso durara 7 o 10 días. Los tres o cuatro primeros días vas empeorando y luego iras mejorando.

Si se te agota la paciencia y no soportas más la fiebre, expón la piel al aire o mójala con agua templada (el agua conduce el calor 20 veces más rápido que el aire). En última instancia toma Paracetamol, 10 mg por Kg.

El personal sanitario son seres falibles, con posibilidad de equivocarse. Se calculan unos 30 errores por cada mil actos médicos. Con la alarma causada con la gripe porcina, habrá aglomeración en los hospitales, el personal sanitario se sobrecargará de trabajo y aumentarán los errores. Ese ha podido ser el caso del recién nacido que murió en un hospital madrileño por ponerle leche en vena cuando había que ponérsela en el estómago por sonda. El bebé nació prematuro por cesárea y la madre afectada por la gripe porcina murió tras la intervención.

Eneko Landaburu <http://www.opaybo.org>

Para <http://www.gara.net>

https://www.lahaine.org/est_espanol.php/la-gripe-ni-es-contagiosa-ni-es-peligros