

LAUREL VUKOVIC

Guías prácticas de Salud,  
Nutrifarmacia y Medicina Natural

# EL CATARRO Y LA GRIPE

*Cómo prevenirlos y combatir sus síntomas reforzando  
nuestro sistema inmunológico de manera eficaz*



# EL CATARRO Y LA GRIPE

Cómo prevenirlos y combatir sus  
síntomas reforzando nuestro sistema  
inmunológico de manera eficaz.

Laurel Vukovic



**Colección:** Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural

[www.guiasbrevesdesalud.com](http://www.guiasbrevesdesalud.com)

**Título:** El catarro y la gripe

**Subtítulo:** Cómo prevenirlos y combatir sus síntomas reforzando

nuestro sistema inmunológico de manera eficaz

**Autor:** © Laurel Vukovic

**Traducción:** Eva Montero García

Copyright de la presente edición: © 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid

[www.nowtilus.com](http://www.nowtilus.com)

**Editor:** Santos Rodríguez

**Coordinador editorial:** José Luis Torres Vitolas

**Diseño y realización de cubiertas:** Carlos Peydró

**Diseño del interior de la colección:** JLTV

**Maquetación:** Claudia Rueda Ceppi

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

**ISBN-13:** 978-84-9763-431-1

Libro electrónico: primera edición

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

### 1. EL RESFRIADO Y LA GRIPE

### 2. CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

### 3. LA EQUINÁCEA Y EL ASTRÁGALO

### 4. LA BAYA DE SAÚCO Y EL AJO

### 5. VITAMINA C, N-ACETILCISTEÍNA Y EL ZINC

### 6. POR QUÉ NO TOMAR CIERTOS MEDICAMENTOS

### 7. REMEDIOS CASEROS

### 8. CÓMO COMPRAR Y USAR SUPLEMENTOS Y PLANTAS

## CONCLUSIÓN

## INTRODUCCIÓN

### E

s más que probable que sufra usted de un resfriado o una gripe este año. Si es como la mayoría de las personas, tendrá todo un surtido de analgésicos, descongestivos, jarabes con tra la tos y otros medicamentos que habrá ido “coleccionando” para aliviar los síntomas típicos de los resfriados y la gripe.

Pero, a pesar de que ese tipo de medicamentos alivian temporalmente los síntomas del resfriado y la gripe, ¿sabía que los estudios han demostrado que tomar tales medicamentos prolonga el tiempo de enfermedad? En vez de mejorar rápidamente, se puede estar enfermo el doble de tiempo que si no se tomara medicación alguna. Además, muchos de los medicamentos contra gripes y resfriados tienen desagradables e incluso peligrosos efectos secundarios que van desde la somnolencia hasta las alteraciones cardiacas.

Existe además otro inconveniente. Las prescripciones de antibióticos que se hacen con frecuencia para el tratamiento de resfriados y gripes son reconocidas ahora como factor primario en la evolución de los “gérmenes asesinos” —bacterias peligrosas resistentes a la medicación.

Afortunadamente, hay alternativas a la medicación farmacéutica que son seguras y efectivas. Plantas como la equinácea, las bayas de saúco, el astrágalo y el ajo juegan un papel clave, ya que ayudan a fortalecer las defensas naturales del cuerpo contra los virus que causan gripes y resfriados. Nutrientes como la vitamina C, la N-acetilcisteína y el zinc fortalecen el sistema inmunológico. Utilizar plantas y suplementos nutricionales es algo radicalmente distinto de

usar medicamentos, que simplemente enmascaran los síntomas de un resfriado o gripe. Cuando se emplean remedios naturales, se aumenta la función inmune, creando resistencias frente a la invasión de microorganismos y mejorando la salud general del organismo.

Con este libro aprenderá cómo actúan los virus del resfriado y la gripe y cómo puede evitarlos. También descubrirá la forma de aumentar la habilidad innata de su organismo para defenderse de ellos. Y, si ocasionalmente cogiera un resfriado o gripe, sabrá cómo aliviar los incómodos síntomas de modo natural y seguro y cómo acelerar su recuperación de forma efectiva.

# 1

## EL RESFRIADO Y LA GRIPE

### L

os resfriados y gripes son las enfermedades más frecuentes. Estadísticamente, es probable que coja usted un resfriado hasta cuatro veces este año (los niños pequeños pueden sufrir hasta una docena de resfriados al año) y, según los Centros Estadounidenses para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC), entre 35 y 50 millones de americanos padecen la gripe cada año. Los antibióticos son inútiles frente a estas enfermedades porque están causadas por virus, no por bacterias. Los medicamentos que se venden sin receta ofrecen un alivio de los síntomas solo temporal y pueden incluso resultar más perjudiciales que beneficiosos.

Pero hay muchas cosas que puede hacer para prevenir los resfriados y gripes. Comprender cómo actúan los virus es un buen punto de partida para adquirir el conocimiento que le dará ventaja sobre estas fastidiosas y debilitantes enfermedades.



## DIFERENCIAS ENTRE EL RESFRIADO Y LA GRIPE

Resfriados y gripes son enfermedades distintas, aunque tengan muchos síntomas en común. Diferenciarlos le ayudará a elegir el remedio más adecuado.

Los resfriados son enfermedades de las vías respiratorias altas que pueden estar causados por más de 200 virus distintos. Aunque cada virus causa un resfriado diferente, dada la similitud de los síntomas se consideran como en una única enfermedad —el resfriado común—. Los síntomas de un resfriado habitualmente comienzan con una irritación leve de garganta y progresan, con frecuencia en cuestión de horas, con dolor de garganta, secreción y congestión nasal, estornudos y tos.

El flujo nasal que acompaña a un resfriado suele ser claro y líquido durante los dos primeros días y después se torna espeso y de color amarilloverdoso. La tos residual y la congestión pueden durar de una a dos semanas y a veces más.

La fiebre acompaña solo al 10% de los resfriados y suele ser muy suave en adultos. En los niños, en cambio, la fiebre asociada a un resfriado puede llegar a los 39 °C.

Aunque los resfriados raramente causan complicaciones serias, pueden desembocar en infecciones en los senos paranasales o en el oído medio. El resfriado puede también exacerbar el asma y a veces ser seguido de una persistente irritación bronquial o de infecciones. Los niños pequeños son especialmente susceptibles de sufrir infecciones del oído medio que están vinculadas al virus del resfriado. La sinusitis afecta más frecuentemente a adultos y es una infección de las cavidades de los senos paranasales, con síntomas de congestión nasal, presión o dolor en los senos, dolor de cabeza y mucosidad amarillo-verdosa.

Otras infecciones respiratorias más graves, como la bronquitis o la neumonía, pueden seguir a un resfriado, especialmente en el caso de los ancianos o aquellas personas con un sistema inmunológico deprimido. La bronquitis es una infección de los bronquios, los canales que llevan aire a los pulmones. Los síntomas incluyen una persistente tos con flemas y dificultad res-

piratoria. La bronquitis aguda está causada por un virus y puede durar desde unos pocos días hasta dos semanas o más. La neumonía es una infección viral o bacteriana de uno o de ambos pulmones. Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, dificultad respiratoria, dolor de pecho y tos con flemas amarillas o verdes, a veces con algo de sangre.

A diferencia del resfriado, la gripe (cuya denominación médica es "influenza") es una enfermedad respiratoria causada por un virus específico y siempre es más grave que un resfriado. Los síntomas incluyen fiebre alta (que puede llegar a los 40 °C), garganta irritada, tos, dolor de cabeza, articulaciones y músculos y cansancio. Los síntomas intensos de la gripe duran, generalmente, una semana, y dejan una fatiga residual que persiste durante una o dos semanas más.

La complicación más seria de la gripe es la neumonía. Aunque esta enfermedad es poco probable en adultos sanos, el riesgo es muy elevado para ciertos grupos de población, incluyendo ancianos, niños muy pequeños y aquellos con el sistema inmunológico deprimido. Por otra parte, la población con enfermedades cardíacas o respiratorias tiene un riesgo mayor de morir a causa de una gripe.

## POR QUÉ LA GRIPE PUEDE SER MORTAL

A pesar de que para la mayoría de nosotros la gripe significa simplemente pasar unos días en cama sufriendo los síntomas, esta enfermedad puede resultar mortal. En 1918, una epidemia de gripe causó la muerte de más de 25 millones de personas en todo el mundo. El CDC estima que cada año más de 100.000 personas son hospitalizadas en Estados Unidos a causa de la gripe, y casi 20.000 mueren a causa del virus y sus complicaciones, como la neumonía. Sin embargo, si la cepa de gripe es especialmente virulenta, el número de hospitalizaciones y muertes se dispara. Las epidemias de gripe son más peligrosas si se deben a algún virus al que no se haya estado ex-

puesto con anterioridad —como una nueva cepa de la gripe o alguna que no haya circulado durante muchas décadas—. En esos casos, el virus puede extenderse rápidamente por el mundo y se habla de una pandemia.

Saber algo acerca de cómo actúan los virus de la gripe puede ayudarle a comprender cómo protegerse mejor frente a ellos. En términos científicos sencillos, los virus de la gripe son cadenas de material genético encapsulado en membranas de proteína, rodeadas por una envoltura grasa incrustada por polímeros de glicoproteínas. Hay tres tipos reconocidos de gripe, en función de si tienen una o dos membranas de proteína y de la naturaleza de los polímeros de glicoproteína.

Los tres tipos de virus de gripe son identificados como A, B y C. Los más comunes son A y B. El virus del tipo A es el más frecuente, está mutando constantemente y es el que ha causado las epidemias mundiales más devastadoras. Generalmente está concentrado donde hay grandes masas de población y puede infectar tanto a personas como a animales. El virus del tipo B causa fiebre suave y solo infecta a humanos, pero también puede causar epidemias. Los virus del tipo C causan enfermedades leves y nunca han provocado una epidemia.

Normalmente, nuestro sistema inmunológico es capaz de protegernos de los microorganismos invasores reconociendo al invasor —en este caso, un virus de la gripe— y creando un anticuerpo del virus. Pero los virus de la gripe son capaces de modificar su apariencia con rapidez y evadir de este modo la vigilancia del sistema inmunológico.



Aunque los virus de la gripe han estado siempre ahí, nuestros sistemas inmunológicos no han sido capaces de generar inmunidad frente a los mismos porque los virus están mutando constantemente. Por consiguiente, cada nueva cepa de la gri-

pe hace que todo el sistema inmune se ponga en alerta contra el virus, pero eso solo genera inmunidad frente a este virus particular. Una vez en el cuerpo, el virus se multiplica introduciéndose en células sanas y ocupándolas, utilizando las células para producir nuevas partículas de virus.

Otra razón por la que los virus de la gripe son tan problemáticos es que resultan altamente contagiosos y generalmente tienen un periodo de incubación de entre 24 y 72 horas. Esto significa que los síntomas tardan en aparecer entre uno y tres días, lo que da al virus la oportunidad de propagarse.

## LAS VACUNAS CONTRA LA GRIPE

Los profesionales de la medicina tradicional generalmente recomiendan la vacuna contra la gripe como el mejor modo de prevenirla. Pero muchos naturistas no se lanzan tan rápidamente a recomendar la inyección a cualquier persona. Mientras que hay grupos de población que deberían ser vacunados, incluyendo a los ancianos y aquellas personas con enfermedades respiratorias o cardíacas o con el sistema inmune deprimido, la mayor parte de los naturistas no recomiendan la vacuna en adultos sanos.

Algunos profesionales son conscientes de que una sobreinmunización puede dar lugar a problemas de alergias y alteraciones del sistema inmunológico y advierten de la conveniencia de evitar la vacuna contra la gripe a menos que se forme parte de un grupo de riesgo. El CDC ha recomendado recientemente que se vacune a niños de entre seis meses y dos años porque tienen riesgo de serias complicaciones derivadas de la gripe. Sin embargo, dado que la seguridad de la vacuna contra la gripe no ha sido probada en estos grupos de edad, si tiene niños pequeños, discuta el tema con su pediatra.

Además, vacunarse contra el virus no garantiza que no vaya a contraerse la gripe. Ello se debe a que los expertos de la Ad-

ministración de Alimentos y Medicamentos de EE UU (FDA) que, al inicio de cada año, seleccionan la combinación de virus para elaborar la vacuna contra la gripe simplemente hacen lo mejor que pueden para tratar de saber qué virus tiene más probabilidad de causar epidemias en ese año. Aunque las vacunas son cuidadosamente monitoreadas por la FDA, los Centros para el Control de las Enfermedades y la Organización Mundial de la Salud, la cuestión de qué virus incluir es siempre una cuestión de azar. Las cepas de virus utilizadas para la elaboración de la vacuna se seleccionan meses antes de la temporada de la gripe y no es inusual que una o más de las cepas de las que circulan por el mundo mientras se formula la vacuna muten antes de la temporada de la gripe.