

Neumonía, más allá del coronavirus

Galicia registraba ya antes de la pandemia más de 600 muertes al año a causa de esta infección ► Médicos instan a vacunarse de la gripe y el neumococo para prevenirla

ANA RAMIL

Aunque para muchos la palabra neumonía se asocia a los casos más graves de COVID-19, esta infección aguda pulmonar ya existía antes de la pandemia y es la responsable de miles de muertes cada año y no solo en los países pobres. Galicia registra unas 600 muertes anuales por esta dolencia y la neumonía está entre las diez causas de mortalidad más frecuentes en España. Unas cifras elevadas pese a que, según los neumólogos, es una dolencia que puede prevenirse con buenos hábitos y sobre todo con la vacunación. Por ello, con motivo del día mundial contra esta dolencia que se celebró ayer resaltan la importancia de inmunizarse, especialmente los grupos de riesgo.

“La gente debe saber que es una patología que puede prevenirse mediante la vacunación antigripal porque se sabe que la gripe eleva el riesgo de tener neumonía y la vacuna del neumococo en grupos de riesgo como mayores de 60 años, personas con comorbilidades o los niños muy pequeños”, explica el presidente de la Sociedade Galega de Patoloxía Respiratoria (SOGAPAR) y jefe de Neumología del Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo, Alberto Fernández. Sin embargo, solo el 22% de los españoles que superan la edad de jubilación reciben esta vacuna, según la Sociedad Española de Neumología (SEPAR).

La neumonía es una infección del pulmón, que afecta a los alveolos y que puede estar causada por bacterias, virus (como ocurre con el coronavirus), hongos u otros gérmenes. Los expertos recuerdan que hay varios tipos que no solo dependen de la causa sino que varían en función de la edad o incluso de la zona geográfica. “En niños son más frecuentes las neumonías víricas; hay la denominada neumonía del paciente inmunodeprimido que tiene sus propias características y la asociada a la legionella, por ejemplo, es más típica en zonas cálidas del Mediterráneo, aquí no son tan habituales”, señala Fernández, quien recuerda que “pese a que antes de la pandemia era algo casi desconocido para la gente, que hablaba más de pulmonía”, lo cierto es que la neumonía “es algo frecuente” en las consultas y puede tener graves consecuencias.

En la mayoría de los casos, esta patología –que se caracteriza por presentar malestar general, fiebre, tos y opresión en el pecho pero sin la irritación de garganta o la mucosidad habitual en otros procesos respiratorios y que se diagnostica con una radiografía de tórax– suele resolverse de forma ambulatoria, “con antibióticos si se trata de la bacteriana”. Pero no está exenta de riesgos para los grupos más vulnerables. “Aquí, con nuestro sistema sa-

nitario, es raro, excepcional que una persona sana joven fallezca por neumonía, solo es más grave y se precisa ingreso cuando se trata de personas muy mayores, con comorbilidades, que precisan oxígeno, etc...”, explica este neumólogo, quien recuerda que por ello es importante mantener a raya y controladas ciertas dolencias crónicas que conllevan más riesgo de sufrir esta infección respiratoria como “problemas cardiovasculares, la diabetes o la patología hepática crónica”.

Serotipos

“Además es muy importante la higiene orofaríngea para tener menos gérmenes en la boca y también

se sabe que el tabaco y la neumonía van a de la mano”, añade para recordar que, una de las medidas claves de prevención es la vacunación tanto de la gripe como del neumococo. “Es importante que los adultos, sobre todo a partir de 65 años, tomen conciencia de la importancia de vacunarse frente a la neumonía, que puede ser grave e incluso mortal”, recuerdan desde la Separ, donde lamentan que mientras el 94,8% de los niños está vacunados ya que hay una mayor concienciación, la tasa cae al 22% entre los adultos. En la actualidad, en España hay dos vacunas –que protegen de 13 y 23 serotipos– a las que se añadirá próximamente una nueva frente a 20 serotipos.

Y precisamente en los países más pobres, donde la falta de acceso al tratamiento antibiótico hace que las vacunas sean claves para frenar esta enfermedad –que cada día causa la muerte de 2.000 niños en todo el mundo, según Unicef–, las tasas de vacunación descendieron en 2020 por primera vez en cuatro años debido a la pandemia que redujo este tipo de campañas, según alerta Save the Children.

“La mortalidad en los países de ingresos bajos es hasta diez veces superior a la del resto del mundo. Es un drama que haya niños que mueren por no tener acceso a un tratamiento con antibióticos cuyo coste ronda los 15 o 20 euros”, sostiene el neumólogo.

ALBERTO FERNÁNDEZ ■ Presidente de la Sociedade Galega de Patoloxía Respiratoria

“El tratamiento varía en España y EE UU por las distintas resistencias a antibióticos”

“La neumonía vírica y bacteriana coexisten en casi el 10% de los pacientes de COVID”

ANA RAMIL

Asegura que tanto la neumonía bacteriana como la que causa el coronavirus presentan una baja tasa de mortalidad en personas sanas, que el riesgo de complicaciones aumenta en pacientes vulnerables y mayores y que cuando se precisa ingresar en la UCI se recurre al mismo abordaje en ambos casos. Eso sí, el neumólogo del Álvaro Cunqueiro Alberto Fernández reconoce que también hay diferencias tanto en la aparición de síntomas –la del COVID “es una especie de reacción de los pulmones al virus que provoca inflamación y aparece pasados unos días de infectarse”– como en los tratamientos. “La bacteriana se trata con antibióticos y en la otra con cortisona, antiinflamatorios, pero en cuanto al uso de ventilación o respiradores son iguales”, sostiene.

La pandemia ha disparado un fenómeno que los médicos ya habían observado anteriormente y es que haya pacientes donde coexisten dos tipos de neumonía, la vírica y la bacteriana. “Entre un 5 y un 10% de los pacientes con neumonía por COVID tiene coexistencia con una bacteria, es algo que ya veíamos con la gripe que se sabe que eleva el riesgo de que derive en neumonía ya que abona el terreno para que un germen pueda llegar al alveolo”, sostiene.

Otra de las curiosidades de la neumonía –una patología con una incidencia de unos cinco casos por cada mil habitantes– es que los tratamientos pueden variar en función de la zona geográ-



El neumólogo Alberto Fernández. // Alba Villar

fica a causa de las resistencias de las bacterias a los antibióticos, un problema que según la OMS causará más muertes que el cáncer en el año 2050. “El tratamiento para la neumonía bacteriana no es igual en España que en Estados Unidos, por ejemplo. Aquí sabemos a qué gérmenes hay resistencias y en algunos casos puede llegar al 30% cuando en EE UU son infrecuentes”, sostiene.

Fernández, que hace hincapié en la importancia de vacunarse

para prevenir esta patología, recuerda la gran vinculación que tiene con la gripe. “Se sabe que hay mayor riesgo si se tiene gripe y no se cura bien de que derive en neumonía. De ahí la importancia de la vacunación antigripal y cuidarse bien”, explica este neumólogo, que recuerda que se está en la temporada de mayor riesgo para esta dolencia respiratoria que puede ser grave y mortal. “El 60% de ingresos se producen en los cuatro meses de más frío”, indica.

La dieta mediterránea previene el envejecimiento celular

Un estudio constata que la adherencia a este patrón alimentario mejora el metabolismo

REDACCIÓN
VIGO

La dieta mediterránea previene el envejecimiento celular, según un estudio de la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV del CIBEROBN que publica la revista científica “Antioxidants”. Los científicos han observado como la adherencia a este patrón de alimentación mejora los parámetros metabólicos, incrementando las concentraciones de colesterol “bueno” y disminuyendo el peso, además de favorecer la longitud de los telómeros, que pueden considerarse como el reloj biológico de la vida celular, ya que su longitud disminuye a medida que se envejece.

Aunque ya diversos estudios han demostrado la asociación entre diferentes patrones dietéticos y la prevención del acortamiento telomérico, son pocos los que se han centrado en estudiar la dieta mediterránea y escasos los que se han realizado mediante ensayos clínicos. Esta investigación ha permitido evaluar la modulación de la longitud telomérica y el estrés oxidativo a través de la dieta mediterránea, restricción calórica y ejercicio en una muestra de 69 personas no diabéticas con síndrome metabólico a lo largo de un año.

El seguimiento ocular por diabetes ha de realizarse en ambos ojos

REDACCIÓN
VIGO

Coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes, el Instituto Oftalmológico Gómez-Ulla alerta de que la afectación de la diabetes en la visión no siempre es simétrica ni simultánea por lo que es necesario vigilar los dos ojos, aunque uno de ellos no presente inicialmente alteraciones. Además, recuerda que los pacientes con diabetes tienen 25 veces más probabilidades de pérdida grave de visión que las personas que no padezcan esta dolencia, siendo esta pérdida de visión severa casi siempre evitable en más del 90% de los casos si se aplica un diagnóstico y tratamiento precoz de la enfermedad.