

# 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

**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

**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, plagiaran, 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 .....	9
1. EL RESFRIADO Y LA GRIPE .....	11
2. CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO ..	31
3. LA EQUINÁCEA Y EL ASTRÁGALO .....	45
4. LA BAYA DE SAÚCO Y EL AJO .....	77
5. VITAMINA C, N-ACETILCISTEÍNA Y EL ZINC .....	97
6. POR QUÉ NO TOMAR CIERTOS MEDICAMENTOS ....	115
7. REMEDIOS CASEROS .....	125
8. CÓMO COMPRAR Y USAR SUPLEMENTOS Y PLANTAS .....	151

CONCLUSIÓN .....	161
ÍNDICE ANALÍTICO .....	165
NUTRIFARMACIAS <i>ONLINE</i> .....	169

# 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 contra 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.

## 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 amarillo-verdoso. 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 respiratoria. 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 expuesto 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 gripe 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 Administración 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.

Las vacunas contra la gripe se elaboran a partir de virus de gripe inactivados. Cuando los virus muertos son inyectados en el cuerpo, estimulan una reacción inmunológica contra ese tipo particular de gripe. Dado que los virus se cultivan en huevos para producir la vacuna, debería consultar a su médico, antes de ser vacunado, si es alérgico al huevo.

La temporada típica de la gripe comienza en noviembre y dura hasta marzo, así que si decide ponerse la vacuna debería hacerlo entre octubre y mediados de noviembre para dar tiempo a su sistema inmunológico a generar inmunidad contra la gripe. Debería cerciorarse también antes de vacunarse de que ha dormido bien, pues un estudio, llevado a cabo en 2002 por la *Revista de la Asociación Médica Americana*, mostró que los efectos protectores de la vacuna se reducen ante la privación de sueño. Los efectos secundarios más comunes son dolores musculares producidos por la inyección y una ligera fiebre que puede durar dos días.

Tanto si elige vacunarse contra la gripe como si no, puede usted incrementar en gran medida las probabilidades de “librarse” de ella tomando medidas para fortalecer su sistema inmunológico y adoptando precauciones, que son de sentido común, para evitar la exposición al virus.

## CÓMO INFECTAN LOS VIRUS

Los virus se contagian bien a través del aire, bien por contacto directo. Puede infectarse inhalando partículas de virus expulsadas por personas infectadas al toser o estornudar. También al tocar la mano de alguien infectado o una superficie que haya tocado recientemente una persona con el virus (como el pomo de una puerta, una encimera, un teclado o un teléfono). Si entonces se toca usted la nariz o los ojos (algo que hacemos mucho más frecuentemente de lo que creemos) le estamos dando acceso al virus para que entre en el organismo.

El virus penetra entonces el moco protector de las fosas nasales y se instala en la garganta. Una vez comienzan a notarse los síntomas, el virus ya lleva multiplicándose entre 10 y 12 horas. La inflamación resultante del virus lleva al área afectada un torrente de sangre con glóbulos blancos que combaten la infección y causan el dolor de garganta característico de un resfriado o gripe. El

cuerpo incrementa la fiebre para matar el virus, se genera moco extra para eliminarlo y la tos y los estornudos contribuyen a expulsarlo.

Por desagradables que resulten los síntomas de un resfriado o gripe, debe considerar que son causados por el cuerpo a modo de defensa contra el virus. Suprimir estos síntomas con medicamentos interfiere con los esfuerzos de su propio cuerpo para sanar y es, de hecho, contraproducente. Además los medicamentos no luchan contra el virus ni refuerzan su sistema inmunológico.

## CONSEJOS GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE RESFRIADOS Y GRIPES

Unas simples precauciones pueden incrementar enormemente las probabilidades de evitar los virus del resfriado y la gripe.

Lo más importante es lavarse las manos con frecuencia, especialmente tras pasar tiempo en lugares públicos o después de haberle dado la mano a alguien. En tanto sea posible, evite el contacto cercano con cualquiera que padezca resfriado o gripe.

La mayor concentración de virus del resfriado se aloja en la nariz. Cuando alguien resfriado se toca la nariz y luego le da la mano, el virus es fácilmente transferido a sus fosas nasales si se toca la nariz o los ojos (los orificios lacrimales están conectados a las fosas nasales por un tubo). Los

pomos de las puertas y los teléfonos son igualmente un depósito de virus que se mantienen a la espera de “víctimas”. La solución más sencilla es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón y tratar de evitar tocarse los ojos y la nariz.

Aunque la mayoría de los constipados y gripes tienen lugar durante el invierno, en realidad se trata de procesos que no están muy relacionados con el frío. No obstante, el aire frío del invierno —incluyendo la sequedad creada en los interiores por las calefacciones— reseca las membranas mucosas de la nariz y garganta, lo que las hace más susceptibles a los virus. Además hay que tener en cuenta que en épocas de frío se tiende a pasar más tiempo en interiores, con más personas y concentraciones de virus más elevadas.

Evitar una excesiva sequedad del aire en su casa y en el trabajo le ayudará a combatir los virus de resfriados y gripe. Puede añadir humedad al aire por medio del uso de un humidificador o tomando medidas sencillas, como colocar un cuenco con agua sobre los radiadores, hervir agua a fuego lento en un puchero destapado durante un par de horas o dejar abierta la puerta del cuarto de baño mientras se ducha permitiendo que el vapor se esparza por la vivienda.

Si alguien en casa está enfermo, que duerma en una habitación aparte, utilice pañuelos de papel en vez de de tela y asegúrese de que los mismos son desechados convenientemente tras su uso. Uti-



lice un spray natural desinfectante que contenga aceites esenciales antimicrobianos, como el eucalipto o la lavanda, para mantener limpios teléfonos, encimeras y otras superficies.

## PROTECCIÓN NATURAL ANTIMICROBIANA

Los productos químicos antisépticos son empleados frecuentemente a la ligera y son incluidos en todo tipo de artículos, desde limpiadores para la piel hasta esponjas de cocina. Así como es buena idea protegerse de los microorganismos causantes de enfermedades, es una tendencia peligrosa intentar una total erradicación de gérmenes.

Un problema serio es que los microbios dañinos pueden tornarse químicamente resistentes y mutar en una versión más fuerte de sí mismos. Es más: en lugar de tratar de crear un entorno estéril, lo cual es imposible en cualquier hogar normal, tiene más sentido dedicar los esfuerzos a fortalecer el sistema inmunológico, alimentándose correctamente, practicando ejercicio, descansando bien y tomando suplementos y plantas.

A pesar de todo, no hay duda de que la limpieza es esencial para prevenir infecciones por microorganismos causantes de enfermedades. Las precauciones habituales que ya ha escuchado tantas veces son de sentido común —lavarse las manos con frecuencia, especialmente tras permanecer en luga-

res públicos y antes de preparar o ingerir comida—. Pero, en vez de utilizar un jabón con productos químicos antimicrobianos, puede comprar o fabricar un jabón líquido antiséptico con aceites esenciales que tienen propiedades antimicrobianas. Busque productos que contengan aceites esenciales como los del árbol del té (*Melaleuca alternifolia*), eucalipto (*Eucalyptus globulus*), lavanda (*Lavendula angustifolia*) o naranja (*Citrus sinensis*).

#### JABÓN DE MANOS ANTISÉPTICO NATURAL

Compre un jabón líquido sin aroma para cuerpo o manos y añada 20 gotas de lavanda, 20 de eucalipto y 20 de aceites esenciales de naranja por cada 120 mililitros de jabón. Agítelo bien. Conserve un frasco de este fragante jabón antiséptico en un dispensador en su cocina y en su baño para el lavado diario de manos.

#### DESODORANTE DE AROMATERAPIA PARA LAS HABITACIONES

Un spray desinfectante de aromaterapia a base de aceites esenciales con propiedades antimicrobianas puede ser de utilidad para matar microorganismos en suspensión. Combine ocho gotas de aceite esencial de lavanda y ocho de eucalipto en

una botella de cristal con vaporizador con capacidad para 120 mililitros. Llene la botella de agua, agite bien y vaporice el aire cada una o dos horas, especialmente si alguien en su casa está enfermo. Para prevenir posibles daños, evite vaporizar sobre superficies de madera.

## LIMPIADOR NATURAL ANTIBACTERIANO

Para limpiar superficies duras no porosas, como teléfonos, encimeras y pomos, prepare un spray natural antibacteriano con los siguientes ingredientes:

- 1 cucharada sopera de bórax
- 1 taza de agua caliente
- 1 taza de vinagre blanco destilado
- ½ cucharadita de las de café de jabón líquido para lavavajillas
- ½ cucharadita de las de café de aceite esencial de eucalipto
- ½ cucharadita de las de café de aceite esencial de lavanda

Combinar el bórax y el agua y mezclar perfectamente. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Verter la solución en una botella con vaporizador, añadir el vinagre, el jabón para lavavajillas, los aceites esenciales y agitar bien.

Al igual que con el resto de las enfermedades, lo más importante para prevenir resfriados y gripes es mantenerse lo más sano posible. Esto supone llevar una dieta saludable y equilibrada, practicar ejercicio de forma regular, dormir bien y tratar de evitar el estrés. Cuando una persona se siente bien y disfruta de su vida, es mucho menos susceptible a los virus. En el próximo capítulo aprenderá cómo funciona su sistema inmunológico para mantenerle sano y descubrirá diversos modos de aumentar su inmunidad.