

Cómo **SOBREVIVIR** al Fin del Mundo tal como lo conocemos

TÁCTICAS, TÉCNICAS
Y RECURSOS TECNOLÓGICOS
PARA TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE



JAMES WESLEY RAWLES



Apéndice C

Protección de la familia frente a una pandemia de gripe

La amenaza emergente de la gripe H1N1 ("porcina") y el aún presente virus de la gripe aviar ponen de relieve la vulnerabilidad de las sociedades modernas, extremadamente móviles y tecnológicas, ante las enfermedades infecciosas causadas por virus o bacterias. El último brote importante de gripe (H2N2, en 1957, que mató a 69.800 personas en Estados Unidos) tardó cinco meses en alcanzar Estados Unidos. Con la llegada de los viajes en avión por todo el mundo es ahora evidente que las cepas de enfermedades altamente virulentas pueden transmitirse a los centros de población de todo el mundo en cuestión de días.

Puede tomar medidas para protegerse a sí mismo y a su familia frente a la siguiente gran pandemia. Aunque la probabilidad de que el H1N1 mute a una cepa más virulenta es relativamente baja, el impacto potencial si esto llegara a suceder sería devastador. El actual tipo de virus tiene una tasa baja de muertes para los seres humanos, pero, aunque el H1N1 quede sólo en una alarma, hay una probabilidad elevada de que en las siguientes décadas aparezcan otras enfermedades. Las gripes tienen tendencia a la mutación. Al ser de carácter viral y extenderse mediante contacto casual de persona a persona, la mayoría de la población mundial podría estar expuesta en tan sólo semanas o meses.

Aquí tiene los puntos clave que necesita seguir para protegerse a sí mismo y a su familia, y para ayudar a restablecer el orden durante una pandemia.

Hay dos enfoques a la hora de combatir los virus de la gripe. El primero y más habitual consiste en mejorar la respuesta inmunitaria del organismo. El otro consiste en mantener en niveles normales la respuesta inmune para evitar el colapso causado por una respuesta excesiva, la hipercitocinemia, comúnmente llamada "tormenta de citocinas". La hipercitocinemia es una reacción exagerada del sistema inmunitario a una infección, en la cual se genera un círculo vicioso entre las citocinas y las útiles células inmunitarias, como por ejemplo las células T. Una vez que surge este círculo vicioso, las citocinas aumentan rápidamente hasta niveles muy elevados. Efectivamente, el sistema inmunitario del organismo reacciona excesivamente y comienza a atacar el tejido sano.

Aunque hay diferencia de opiniones en este tema, me inclino por tomar las medidas a mano para generar una fuerte respuesta inmunitaria, especialmente si se trata de una enfermedad muy virulenta.

Para aumentar la resistencia a la enfermedad, es importante dejar de fumar. Si fuma, será mucho más susceptible a las infecciones respiratorias y tendrá un alto riesgo de desarrollar complicaciones.

Haga mucho ejercicio físico, tome comidas saludables, beba alcohol sólo con moderación, duerma lo suficiente y tome suplementos vitamínicos de buena calidad.

Si tiene sobrepeso, necesita modificar su dieta para que su peso permanezca a unos tres kilogramos de su peso normal. Las comidas poco saludables debilitan el sistema inmunitario. Reduzca el azúcar. Evite las golosinas, la comida basura, los refrescos y cualquier alimento procesado con conservantes, edulcorantes artificiales o glutamato monosódico. Evite la carne de los supermercados, que suele estar contaminada con las hormonas y antibióticos utilizados en los piensos comerciales para el ganado. La carne de caza y el ganado criado en casa son mucho más sanos.

Por último, rece. ¿Por qué? La ansiedad es una forma de estrés que debilita el sistema inmunitario, y la oración es una forma demostrada de aliviar la ansiedad y el estrés. Y lo más importante, como cristiano creo que es vital rezar para obtener la guía, providencia y protección de Dios.

Prepárese para combatir la enfermedad

Conozca a su enemigo: la gripe suele causar fiebre, escalofríos, molestias generalizadas (malestar), dolor de cabeza y fatiga extrema. Los síntomas del resfriado suelen limitarse a la parte superior del aparato respiratorio, mientras que los de la gripe tienden a extenderse a todo el cuerpo.

Las gripes matan a la mayoría de sus víctimas de dos formas: deshidratación y congestión pulmonar. Incluso la gripe aviar, que es una infección respiratoria, suele comenzar con síntomas gástricos. Las gripes que afectan el estómago suelen causar diarrea, que deshidrata rápidamente a la víctima. Para combatir la deshidratación, necesita disponer de medicamentos contra la diarrea (por ejemplo Imodium, un antiespasmódico) y soluciones de electrolitos como suero oral. Este último está disponible en farmacias y parafarmacias. Las bebidas deportivas (como el Gatorade) pueden utilizarse como soluciones de rehidratación oral. No obstante, es preferible diluirlas en agua a un cincuenta por ciento; contienen mucha glucosa, que puede exacerbar la diarrea.

Si no hay soluciones de rehidratación oral disponibles, he leído que se puede elaborar una bebida de emergencia de esta forma:

- Media cucharadita de sal.
- Dos cucharadas soperas de miel, azúcar o arroz en polvo.
- Un cuarto de cucharadita de cloruro potásico (sustituto de la sal de mesa).

- Media cucharadita de citrato trisódico (puede sustituirse por bicarbonato sódico).
- Un litro de agua.

Imodium es una marca comercial de la loperamida. Puede comprarse el medicamento genérico a un precio relativamente bajo. Los genéricos también funcionan bien. Haga asimismo acopio de acetaminofeno (Tylenol) e ibuprofeno para tratar la fiebre. Tenga a mano un termómetro tradicional de cristal para cada persona, o un termómetro digital con muchos mangos desechables. Los termómetros cuestan un par de dólares en la mayoría de farmacias. Los mangos cuestan alrededor de un dólar cada cien unidades. No permita que sus pacientes se contagien entre ellos.

Puesto que las gripes son de origen viral y no bacteriano, la mayoría de los antibióticos (antibacterianos) son inútiles para combatirlos. Si sospecha que ha enfermado de la gripe, échese en la cama a descansar. Demasiadas personas ignoran los síntomas porque deben hacer algún trabajo. No sólo arriesgan su propia salud, sino que también ponen en riesgo de infección a sus compañeros. Los líquidos ayudan a reducir la congestión y a liberar las flemas, y por supuesto son vitales para rehidratarse. La fiebre por sí sola puede duplicar la tasa de deshidratación.

Nota. Hay diferencia de opiniones en los círculos médicos sobre la cuestión de suprimir la fiebre en una gripe no estacional. Todo depende de la cepa de gripe en concreto. Antes de usar aspirina (para adultos) o acetaminofeno (para niños y adultos), lea los informes sobre el tipo actual de gripe. Si hay amplios informes de reacciones relacionadas con un exceso de citocinas, suprimir la fiebre podría ser una buena idea. Como siempre, debería consultar a un profesional de la medicina antes de tomar medicamentos.

Estadísticamente, el grupo etario con más muertes por la gripe de 1918 fue el de las personas de entre dieciséis y veinticinco años, los que tienen el sistema inmunitario más fuerte. Los pacientes solían morir porque sus organismos combatían la gripe con demasiada fuerza mediante un fuerte incremento de las citocinas. La aspirina puede ayudar a suprimir la respuesta que conduce a una sobrerreacción por citocinas. De nuevo, aún hay mucho debate en las revistas médicas sobre el tema de suprimir la fiebre frente al riesgo de sobrerreacción de citocinas al tratar las gripes.

Las gripes respiratorias como la porcina y la aviar matan principalmente por congestión. Compre un vaporizador. Haga acopio de expectorantes con guaifenesina como ingrediente principal.

Será necesario vigilar los síntomas de neumonía. Éstos son dificultad o dolor al respirar, un sonido parecido a un gruñido al respirar (muy diferente al de la bronquitis o el "ladrido" de la tos), respiración muy acelerada, aleteo nasal con cada respiración y flema de color de óxido al toser. La neumonía puede ser una complicación mortal de la gripe y es la principal causa de muerte relacionada con esta enfermedad. Es importante señalar que la neumonía suele ser una coinfección que puede ser viral o bacteriana. En caso de neumonía bacteriana, los antibióticos son cruciales para salvar vidas. Si es viral, no se puede hacer mucho. Los antibióticos pueden combatir la infección, pero no eliminar las secreciones. El paciente debe eliminarlas de todo el aparato respiratorio tosiendo. No utilice supresores de la tos, nada que contenga ingredientes activos como dextrometorfano o difenhidramina. Una tos productiva de flema es una buena cosa. Su médico podría recomendarle expectorantes como Robitusina. También están disponibles como medicamentos genéricos, que son bastante baratos, así que haga acopio de ellos. También de-

bería leer sobre drenaje postural y técnicas de percusión para eliminar las secreciones pectorales.

Evite la exposición

Aunque las probabilidades de una pandemia generalizada que afecte a todo el país son pequeñas, la posibilidad existe. Una pandemia generalizada que comience a cobrarse vidas puede llevarnos a tomar medidas extremas para proteger la vida de los miembros de la familia. Cabe reducir significativamente la probabilidad de infección preparándose para vivir aislado (una "autocuarentena" estricta) un largo período de tiempo. Hay que estar listo para evitar todo contacto con otras personas durante la peor fase de la pandemia.

La historia demuestra que las enfermedades infecciosas son más devastadoras en las regiones urbanas, así que, si puede permitírselo, haga planes para mudarse pronto a una zona poco poblada. ¿Dónde? Puede consultar mi blog (SurvivalBlog.com) para leer instrucciones más precisas, pero en general recomiendo trasladarse al oeste del Río Missouri (donde la densidad de población es mucho menor), a una zona rural y agrícola. Para más detalles sobre refugios ideales, vea el capítulo 3.

Además de exponiéndose a la tos o al estornudo de una persona infectada, la forma más común de coger la gripe es tocar a alguien o algo que hayan recibido la tos o el estornudo de una persona infectada. Por ejemplo, la persona que usó el carrito de la compra antes que usted podría tener la gripe. Si cubrió su boca con la mano al toser y después utilizó esa mano para conducir el carro por la tienda, usted podría coger la infección si se frotara los ojos o la nariz, porque introduciría el virus en los puntos de infección más vulnerables.

Para protegerse (al menos ligeramente) de saliva infectada, lleve gafas protectoras y compre o haga mascarillas quirúrgicas en cantidad abundante. Tenga en cuenta que ni siquiera un filtro de máscara de gas

N100 detendrá un virus aerobio, porque los virus son demasiado pequeños, pero una mascarilla de tela le ofrecerá cierta protección contra su zona, usted no parecerá un bicho raro si lleva aquella puesta, aunque sea para ir a la oficina de correos. Haga acopio de guantes desechables. Tenga en cuenta que algunas personas son alérgicas al látex, así que pruébelos durante algún tiempo antes de comprarlos en grandes cantidades. Lleve guantes siempre que salga de su refugio y lávese las manos con frecuencia, independientemente de esto. Mantenga las manos lejos de la nariz y de los ojos en todo momento, porque las membranas mucosas son de las más sensibles a la infección. Haga acopio de jabón y botellas de desinfectante para manos y use éstos a menudo, especialmente cuando utilice baños públicos. (No olvide cubrir los pasadores de las puertas con una toalla de papel al salir.)

Planificación de acopio de provisiones

Para que la autocuarentena sea efectiva a largo plazo, necesitará comprar una gran cantidad de alimentos que puedan estar almacenados durante mucho tiempo (vea capítulo 5 para más detalles). También necesitará combustible (vea capítulo 6 para más detalles). En caso de que suceda lo peor, tal vez tenga que repeler a los saqueadores con la fuerza de las armas (vea capítulo 11 para más detalles).

Con el consentimiento de su doctor y su prescripción, debería hacer acopio —en cantidades moderadas como mínimo— de antibióticos como penicilina y ciprofloxacina con el objetivo de combatir las coinfecciones. Pero se han de utilizar sólo si hay evidencia de que se padece una coinfección. (Insisto, vigile los posibles síntomas de neumonía.)

Algunos medicamentos han demostrado clínicamente su utilidad para aliviar los síntomas de las gripes y reducir la duración de la enfermedad. Entre ellos están Relenza (zanamivir), Tamiflú (fosfato de osel-

tamivir) y Sambucol. Estas medicinas se usan inmediatamente después de la aparición de los síntomas de la gripe. De las tres, Sambucol —una tintura de baya de saúco que se vende sin receta— es probablemente la mejor. Vaticino que habrá escasez de estos medicamentos en los meses venideros, así que haga acopio de ellos cuando aún estén disponibles.

Prepárese para practicar la caridad a una distancia segura

Es importante tener reservas extra de comida y medicinas para dar a quien lo necesite. No puedo dejar de insistir en esto. Ayudar a los vecinos es un tema recurrente en la Biblia y permite construir amistades de confianza con las que podrá contar después. Para evitar el riesgo de infección, debe estar preparado para practicar la caridad a una distancia prudencial, sin contacto físico. Planifique, trabaje en grupo y asegúrese. Aunque el almacenamiento de alimentos para su familia puede hacerse en recipientes grandes (normalmente en cubos de plástico de calidad alimentaria, de veinticinco a treinta y cinco litros de capacidad), la reserva de alimentos para donar a los necesitados debe estar en su mayor parte en recipientes más pequeños. O al menos compre algunos recipientes más pequeños que pueda llenar y distribuir ante los refugiados. Asimismo, asegúrese de tener una cantidad extra de semillas para dar a quien las necesite. Varias tiendas venden variedades no híbridas (razas puras) que crecen de verdad, entre ellas el Ark Institute (arkinstitute.com). Al dispensar caridad estará ayudando a restaurar el orden y a restablecer las infraestructuras clave. Usted será parte de la solución y no parte del problema.

Para más información, le recomiendo encarecidamente que lea la monografía del doctor Grattan Woodson, *Preparing for the Coming Influenza Pandemic*, disponible para descarga gratuita en mi blog (survivalblog.com/AvianFlu.pdf).