

MONONUCLEOSIS INFECCIOSA

El Virus Epstein-Barr (VEB) infecta a la mayor parte de la población en algún momento de sus vidas ya que se trata de un virus ampliamente distribuido por todo el mundo, estimándose que hasta el 95% de los adultos entre 35 y 40 años han sido infectados. De esta forma se obtiene una inmunidad adaptativa a través del desarrollo de anticuerpos contra el virus, lo que suele prevenir los casos repetidos de infección.

La infección provocada por EVB, se caracteriza por tratarse de una patología propia de la adolescencia, ya que el organismo se hace susceptible tan pronto como desaparece la protección de anticuerpos maternos.

El VEB presenta tropismo por los linfocitos B y las células del epitelio oral. Se replica en el sistema linforreticular y provoca una intensa respuesta inmune. La infección latente ocurre en los linfocitos B. Otro foco potencial de infección por VEB es el tracto genital. La infección en cualquiera de los casos puede reactivarse en períodos de inmunodepresión.

La mononucleosis es una infección viral que causa fiebre, dolor de garganta e inflamación de los ganglios linfáticos, especialmente en el cuello.

La mononucleosis generalmente está ligada al virus de Epstein-Barr (EBV), pero también puede ser ocasionada por otros microorganismos como el citomegalovirus (CMV).

La mononucleosis es una enfermedad con una alta prevalencia, sobre todo a partir de la adolescencia y en la edad adulta. De hecho, según datos médicos, se estima que nueve de cada diez personas adultas ha padecido esta enfermedad, en algunos casos sin apenas darse cuenta. Es una patología muy contagiosa, transmitiéndose sobre todo a través de la saliva, de ahí su particular denominación de la enfermedad del beso.

¿A qué edad afecta la mononucleosis?

Curiosamente el agradable gesto de besar suele tener la culpa de la mononucleosis. No por el beso en sí, sino por la saliva, una de las principales vías de transmisión de esta enfermedad. De hecho, tal y como constatan los datos médicos y estudios científicos, es a partir de la adolescencia, etapa en la que se besa con más frecuencia, cuando la enfermedad aumenta su prevalencia. No obstante, hay otra etapa de la vida, la infancia, en la que la saliva también es una vía muy frecuente de contagio, sobre todo por el hábito de los más pequeños de llevarse cosas a la boca.

La mononucleosis infecciosa en niños puede confundirse con otros problemas de salud típicos de esta edad, ya que el virus más común pertenece a la familia del herpes, los cuales también pueden producir varicela.

Contagio e incubación de la mononucleosis

El agente infeccioso que causa la mononucleosis es el virus de Epstein-Barr (BEV). El contagio de la mononucleosis se transmite por la saliva, mucosidad nasal, flema e, incluso, las lágrimas. Cuando se diagnostica la enfermedad, para evitar su contagio es aconsejable no compartir objetos como vasos, cubiertos, servilletas, cepillos de dientes o, en el caso de los niños, juguetes. De igual manera, siempre que sea posible, se aconseja evitar dar besos. Aunque los síntomas de la mononucleosis remitan, el agente infeccioso puede permanecer en el organismo y, en cualquier momento, despertar y volverse contagioso. El periodo de incubación oscila entre los 30 y los 50 días.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Síntomas

Episodios de fiebre –no siempre es alta-, debilidad, dolor de cabeza, dolor de garganta, sensación de fatiga generalizada y, sobre todo, inflamación de los ganglios linfáticos del cuello.

En resumen, los síntomas de cualquier otro patógeno viral o bacteriano que afecta a la garganta. La mononucleosis, sin embargo, también puede inducir a la hinchazón del bazo. Si esta zona duele, sobre todo la parte izquierda, puede haber una lesión en el propio bazo. Aunque es un trastorno o síntoma asociado a la mononucleosis poco frecuente, debe ser tratado de manera urgente, por lo que conviene acudir inmediatamente al centro hospitalario.

Hábitos higiénico-dietéticos

* Reposar en cama mientras dure la fiebre o cuando los síntomas son más intensos y después permanecer descansando en casa alrededor de 4 semanas.

*Seguir una dieta es necesario. Para purificar el sistema inmune de infecciones virales es necesario seguir un plan dietario estricto y saludable para reforzar el sistema inmune:

- Realizar todos los días entre 4 y 6 comidas pequeñas en lugar de tres comidas principales.
- Incluir frutas frescas, verduras y comidas sin procesar.
- Tomar abundante agua para eliminar toxinas.

Se debe evitar:

- Carnes, grasas saturadas, bebidas con cafeína.
- Azúcar en todas sus formas (refrescos, dulces, pasteles, aguas o zumos azucarados, etc.) ya que el azúcar no es nada favorable cuando hay infecciones ya que las propaga y solo acumula toxinas innecesarias.
- La leche de vaca que fija los parásitos, virus y bacterias, los quesos muy salados y fermentados, así como los embutidos y carnes rojas que acumulan una gran cantidad de toxinas en el organismo.

*Otros:

- Hacer gargarismos con agua caliente con sal para aliviar la irritación de la garganta.
- Evitar practicar deportes violentos o cualquier actividad fuerte, ya que cuando una persona tiene mononucleosis, el bazo suele aumentar de tamaño temporalmente y se desplaza de su posición normal, hacia detrás de las costillas. Por ello, cuando se realiza un deporte brusco, como por ejemplo, hockey sobre hierba, esquí y cualquier otra actividad o esfuerzo fuerte se corre el riesgo de sufrir una rotura de bazo.
- Evitar compartir objetos personales como cepillos de dientes o utensilios para comer.
- Mantener una buena higiene y lavarse las manos regularmente.
- Evitar el contacto con aquellos infectados con mononucleosis.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento alopático a día de hoy es aliviar los síntomas. Los medicamentos como los esteroides (prednisona) y antivirales (como el aciclovir) tienen poco o ningún beneficio.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

VitProbio® (Nutrinat Evolution): Combinación equilibrada de vitaminas, minerales, cepas probióticas y Coenzima Q10, entre otros, que ayudan a potenciar la vitalidad y la inmunidad.

Multi –A-Z (HealhtAid) / Multinutriente Completo (Terranova), que contienen nutrientes que van a reforzar el sistema inmune como vitamina A, complejo vitamínico B, vitamina C, magnesio, potasio y calcio.

Esterified Vitamin C (HealthAid): Complemento alimenticio a base de vitamina C en forma de Ester-C®, una forma no ácida de vitamina C, de alta absorción y suave al estómago.

CitroBiotic® BIO (comprimidos o líquido) (Sanitas): El extracto de semilla de pomelo favorece la resistencia del organismo, y refuerza el sistema inmune, previniendo posteriores infecciones y recidivas. También actúa como antibiótico natural específico, para resolver las infecciones en curso, evitando el uso de antibióticos y ayudando a restablecer el equilibrio fisiológico del organismo.

Diente de León, alcachofera y cisteína Complex (Terranova) / Cardo mariano Complex (HealthAid) para apoyar la función hepática.

Plantas medicinales

Astrágalo, Sauco y Ajo Complex (Terranova), mejoran la función inmune y ayudan a combatir la infección viral.

Imunal (Lusodiete) que contiene espirulina, shiitake y equinacea, estimula el sistema inmunológico y presenta propiedades antivirales, antiinflamatorias y antibacterianas.

Herbadetox BIO (Phytoceutic) contiene bardana, diente de león, entre otros, que contribuyen a la depuración del torrente sanguíneo.

Hongos medicinales

Reishi, extracto puro (Hawlik), el cual además de las propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladoras científicamente avaladas por múltiples estudios y revisiones científicas, posee efecto antiviral sobre VEB.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.