

Cómo prevenir y tratar los efectos secundarios de las vacunas contra el COVID-19

Las **vacunas** contra la COVID-19 están provocando **efectos secundarios** a algunas personas. Aunque se trata de algo habitual cada vez que se inyecta una vacuna, en esta ocasión está causando más revuelo porque se trata de fármacos más desconocidos que los de otras enfermedades como la gripe, al tiempo que se está inoculando a más personas.

Aunque se ha suscitado más revuelo con la vacuna de AstraZeneca, «los efectos secundarios son similares para las tres vacunas y son una señal de que la vacuna está ayudando a crear protección contra la enfermedad».

Estos son los efectos secundarios más comunes que se han reportado:

- **Dolor e hinchazón en el lugar de la inyección**
- **Fatiga**
- **Dolor de cabeza**
- **Escalofríos**
- **Fiebre**
- **Dolor en los músculos y articulaciones**
- **Náuseas**
- **Inflamación, erupción o enrojecimiento tardíos en el lugar de la inyección**
- **Inflamación de los ganglios linfáticos (generalmente se manifiesta como un bulto en la axila o por encima de la clavícula)**

En el **lugar de la inyección**, los pacientes pueden experimentar **dolor, hinchazón y enrojecimiento**. Para las dosis de Pfizer-BioNTech y Moderna, el dolor tiene una incidencia del **84% y el 91,6%**, respectivamente.

Al enrojecimiento alrededor del pinchazo, el prospecto de la vacuna de AstraZeneca añade **sensibilidad, calor, picor e incluso moratones**.

Los síntomas que aparecen tras la inoculación de las vacunas no son evitables. Estos dependen, en gran medida, del estado de salud, edad y sexo del paciente. Por ejemplo, las **personas mayores o inmunodeprimidas suelen tener menos efectos secundarios que los jóvenes**, porque su reacción inmunológica no es tan robusta como la de un paciente joven. O las **mujeres**, debido a los estrógenos, **tienen una respuesta más agresiva** que la de los hombres.

Alivio del dolor e inflamación en el punto de punción tras la administración de la vacuna

Los síntomas locales más comunes son inflamación, enrojecimiento y dolor. El frío local, aplicado lo más precozmente posible reduce la intensidad y acorta la duración de estos síntomas. El frío puede aplicarse con “acumuladores de frío” de neveras de picnic protegido con un paño para evitar congelaciones. El calor local está siempre contraindicado.

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.

Pueden emplearse medicamentos como paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor y la inflamación. Esta medicación será “a demanda” según la magnitud de los síntomas, empezando con un comprimido cada 8 horas.

Como alternativa natural a los AINE´s, y evitar los efectos adversos asociados a estos fármacos, se puede recomendar **Inflam Care® (Nutrinat Evolution)**, el cual contiene enzimas proteolíticas que favorecen la reducción del dolor y el edema y plantas antiinflamatorias como la cúrcuma y la boswellia.

Mejorar el déficit nutricional

Las diferentes vacunas que existen inducen a producir anticuerpos contra la proteína S del coronavirus, ayudándole así a reconocer el virus como un elemento extraño que hay que atacar, para actuar más rápido contra él e impedir que infecte las células.

El problema es que la gran mayoría de la población presenta importantes déficits de base, debido a la falta de descanso (mínimo 8 horas de sueño diarias), dietas desequilibradas o deficiencia de vitaminas como consecuencia del sedentarismo o el confinamiento.

Es por ello que además de asegurar una buena hidratación, una **correcta alimentación y nutrición puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico** y mejorar así la respuesta a la vacuna, e igualmente aliviar algunos de los efectos secundarios que aparezcan a posteriori como es la reacción pseudogripal.

De hecho, un déficit en vitaminas, como la C, E y la D, y de minerales, como el zinc, y el selenio, podría limitar la eficacia de la vacuna frente a la Covid-19, al igual que se ha demostrado con otros sueros como la influenza, la polio o la hepatitis B.

Por ejemplo, una revisión de 9 estudios, que involucraron en conjunto a 2.367 personas, encontró que las personas con deficiencia de vitamina D estaban menos protegidas contra 2 cepas de gripe después de haber sido vacunadas en comparación con aquellas que tenían niveles adecuados de vitamina D.

En otro estudio, se descubrió que administrar suplementos diarios de vitamina E a personas mayores de 65 años aumentaba la cantidad de anticuerpos que producían después de la vacunación contra la hepatitis B y el tétanos. Y en personas con deficiencia de selenio, se descubrió que los suplementos diarios mejoran algunos aspectos de su respuesta inmunitaria a una vacuna activa de poliovirus y también reducen la aparición de cepas virales mutantes.

Por ello, es recomendable la ingesta de un suplemento que contenga la cantidad diaria recomendada de nutrientes importantes para la función inmunológica durante un periodo de semanas antes y después de recibir la vacuna **Vitprobio® (Nutrinat Evolution)/Multinutriente Completo de Terranova**. Las personas que podrían beneficiarse especialmente de ello incluyen los ancianos con bajo peso, los que siguen dietas restringidas y aquellos en riesgo de deficiencia de vitamina D.

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.

Flora intestinal equilibrada

Se aconseja preparar el organismo para recibir la vacuna y aumentar la ingesta de alimentos fermentados, o tomar **probióticos (ImmuProbio de HealthAid)** desde unas tres semanas antes de la vacunación y también posteriormente. La microbiota intestinal tiene que estar equilibrada y funcionar bien, para que, de esta forma, también funcione correctamente el sistema inmune. De hecho, estudios publicados en la [European Journal Clinical Nutrition](#) han demostrado que probióticos como *Lactobacillus rhamnosus* pueden mejorar la respuesta de anticuerpos a las vacunas.

Hábitos higiénico-dietéticos

- El desarrollo de la inmunidad depende de que el organismo lea las instrucciones de la vacuna y sintetice anticuerpos y glóbulos blancos, lo que requiere una cantidad adecuada de proteínas en la dieta; se recomienda aumentar el consumo de proteínas como los frutos secos, el pescado blanco o azul.
- Proteger el estómago si se va a tomar algún otro fármaco antes o después de la vacuna. La ingesta de productos como el **Olmo rojo de HealthAid** puede resultar beneficioso. Entre sus principales principios activos encontramos los mucílagos que actúan al entrar en contacto directo con la superficie que se encuentre inflamada, la recubre y la calma, con lo que se consigue protegerla de lesiones y toxinas o sustancias que irritantes.
- Valorar hacer una dieta de índice glucémico bajo durante, al menos, unos días después de la vacuna. Uno de los estudios realizados por *Nutrition in Clinical Practice*, ha evidenciado que los niveles más bajos de glucosa tienden a ser antiinflamatorios.
- Dietas ricas en fibra: las dietas ricas en fibra y alimentos fermentados estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas que apoyan la respuesta inmunológica.
- Evitar el consumo de alcohol antes y después de la vacunación: El consumo de alcohol puede llevar a la deshidratación e intensificar los efectos secundarios que aparecen tras la inmunización. Además, conforme a una de las investigaciones publicadas en *Alcohol Research*, se ha observado desde hace mucho tiempo una relación entre el consumo excesivo de alcohol y una respuesta inmunitaria debilitada.

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.