

スペイン語 2

1. ¿Cómo se contrae la tuberculosis?

La tuberculosis es una contagiosa enfermedad bacteriana transmitida por el aire

Sí, eso quiere decir que en algún momento respiraste una bacteria salida de una persona contagiada. Luego, esa bacteria comenzó a crecer en tus pulmones.

La tuberculosis comienza con algunos síntomas parecidos a un resfriado, tales como la tos, la flema, el cansancio, y la fiebre. Cuando la enfermedad se agrava, la bacteria de la tuberculosis se encuentra en la expulsión que acompaña la tos y el estornudo. Así es que, al toser o estornudar, la bacteria sale al aire y puede contagiarles a los demás, aunque es demasiado pequeña para verse. Se dice que la expulsión de una tos llega a 1,5 metros, y la de un estorundo a unos 3,5 metros. La tuberculosis es **transmitida por el aire**.

La pequeña bacteria de la tuberculosis mide entre 1 y 4 micrometros (la milésima parte de un milímetro) de largo y 0,3 micrometros de ancho. Cubierta con una membrana cerosa, la bacteria es muy resistente y se requieren entre 10 y 15 horas para que se desintegre.

Cuando el sistema inmunitario está debilitado, es más fácil contagiarse

Cuando se trabaja mucho o se lleva una vida irregular, el sistema inmunitario se debilita y se contagia más fácilmente al respirar la bacteria de la tuberculosis. Las siguientes personas también deben tener cuidado: los diabéticos, los que sufren de úlceras o que han tenido una gastrectomía, pacientes con insuficiencia renal o con pneumoconiosis, personas que toman drogas anticancerosas o hormonas suprarrenales, personas que padecen de estrés mental.

Aunque se contagie, no se pone siempre enfermo

Aunque se respire la bacteria de la tuberculosis y ésta comience a crecer dentro de los pulmones, no se pone siempre enfermo. Con el tiempo, la fuerza del cuerpo puede suprimir la bacteria. Aunque se respire la bacteria, sólo dos personas entre diez contraen la tuberculosis.

Hay dos tipos de tuberculosis: la tuberculosis **activa**, que se desarrolla súbito después del contagio, y la tuberculosis **latente**, que aparece mucho más tarde del contagio. La tuberculosis activa suele aparecer en niños y ancianos, y sucede cuando uno respira una cantidad grande de bacteria o cuando tiene el sistema inmunitario debilitado. La tuberculosis latente resulta de una infección pasada cuya bacteria, después de décadas de estar latente en los pulmones, reaparece a causa de la vejez, la diabetes, o la debilitación del cuerpo a causa de una operación. Se nota sobre todo en los ancianos.

スペイン語 4

2. ¿Y la salud de la gente a tu alrededor?

Puede ser que contagies a los demás...

Si la tuberculosis se desarrolla al punto que la bacteria se esconde dentro de la flema, puedes contagiar a los demás tal como otro enfermo te contagió a ti.

Comencemos con la salud de la familia

Cuando se comienza a tomar los medicamentos para la tuberculosis, tanto la tos como la cantidad de la bacteria presente en la flema disminuye. Resulta así que la probabilidad de contagiar a los demás es alta antes del diagnóstico y antes de tomar los medicamentos para la tuberculosis. Piensa al momento en que empezaste a toser, y recomienda a los que hablaron mucho contigo que se hagan examinar.

En primer lugar, que se hagan examinar tus familiares. Sobre todo se recomienda que vayan súbito a hacerse examinar los niños pequeños que no han recibido la vacuna BCG y los que muestran síntomas preocupantes.

El diagnóstico

El diagnóstico se puede hacer gratis en un centro de salud pública. El contenido del examen, su duración, y el número de exámenes necesarios dependen de la edad y de la cantidad de bacteria dentro de la flema. El doctor del centro te puede ayudar si tienes preguntas o dudas sobre el examen.

Radiografía pulmonar

La presencia de la tuberculosis se averigua através de una radiografía pulmonar.

Examen tuberculínico

El examen tuberculínico sirve para averiguar la presencia de la tuberculosis. La presencia de la infección se determina a base del tamaño de la erupción después de 48 horas y si se ha recibido la vacuna BCG o no.

Cuando se sospecha el contagio

Si se sospecha la presencia de la tuberculosis a base del examen tuberculínico, se puede tomar una medicina llamada Hydrazide por seis meses para prevenir que la tuberculosis se desarrolle. Puesto que es una medicina preventiva, no comporta ninguna restricción sobre la actividad.

スペイン語 6

3. Para más información sobre la tuberculosis, dirígete al centro de salud pública

Puedes consultar el doctor

En el centro de salud pública, puedes hacer cualquier pregunta acerca de tu tratamiento o la salud de tu familia.

Según la ley para la prevención de la tuberculosis, un doctor que diagnostica la tuberculosis a un paciente tiene que notificar el centro de salud pública. Después de recibir esa notificación, el doctor encargado del centro de salud pública te visitará y responderá a tus preguntas. Aparte de informarte acerca del tratamiento, puedes hacerle al doctor cualquier tipo de pregunta acerca de la tuberculosis.

Financiación pública de los gastos médicos

Para que se pueda seguir recibiendo tranquilamente el tratamiento para la tuberculosis, la ley de la prevención de la tuberculosis previene que parte de los gastos médicos se cubra con fondos públicos. El solicitante (el individual mismo o su guardián) y el médico a cargo deben rellenar la solicitud y entregarla al centro de salud pública, adjuntando la radiografía. La solicitud se puede conseguir en el hospital donde recibes tu tratamiento.

4. El remedio más importante para la tuberculosis

En 1993, la OMS anunció una crisis de tuberculosis, y recalcó la importancia del tratamiento, diciendo que para “parar la prevalencia de la tuberculosis está el tratamiento, y el tratamiento es la mejor forma de prevención.”

La clave de la recuperación esta en tus manos: los medicamentos.

1. Los tipos de medicamentos para la tuberculosis y su duración

Los medicamentos múltiples se toman por entre seis y nueve meses

El tipo de medicamento y su duración depende de si está presente o no la bacteria de la tuberculosis en la flema. Los medicamentos más comunes son Hydrazide (INH), Rifampicin (RFP), Ethambutol (EB), Streptomycin (SM), y Pyrazinamide (PZA). Los que reciben tratamiento por la primera vez y toman estas drogas múltiples por entre seis y nueve meses suelen curarse completamente sin que la enfermedad aparezca. Si se toma sólo un tipo de medicina, se desarrolla una **tolerancia** contra la medicina.

Tolerancia: cuando la bacteria comienza a resistir bien a los medicamentos y éstos dejan de funcionar

Por eso, cuando al inicio la bacteria de la tuberculosis se está dividiendo rápidamente se usa un fuerte tratamiento múltiple. Actualmente los siguientes dos tratamientos se suelen usar. Cuando no es el primer tratamiento, o cuando se tiene la diabetes, puede ser que el tratamiento dure más tiempo.

El tratamiento típico para la tuberculosis

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 meses
1	INH	■	■	■	■	■	■	■						
	RFP	■	■	■	■	■	■	■						
	PZA	■	■	■	■	■	■	■						
	EB(SM)	■	■	■	■	■	■	■						
2	INH	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	RFP	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	EB	■	■	■	■	■	■	■						

スペイン語 8

Hay que tener cuidado con los efectos secundarios de los medicamentos

Como los medicamentos para la tuberculosis se toman por mucho tiempo, puede ser que aparezcan efectos secundarios. Los efectos secundarios principales se hallan en la tabla abajo. Si tienes algun síntoma que podría ser un efecto secundario, consulta con el médico. Si decides de dejar de tomar los medicamentos sin consultar, la bacteria puede desarrollar una tolerancia.

Sin embargo, en casos excepcionales el PZA puede dañar el hígado. Por eso, si sientes desgana, la piel se te vuelve amarilla, o tienes náuseas o vómitos, deja de tomar la medicina y acude pronto al médico. Antes de comenzar el tratamiento, el doctor, el farmacéutico, y la enfermera te explicarán los efectos secundarios. Si tienes alguna inquietud, no dudes en hacer preguntas.

Los efectos secundarios principales

Nombre de la medicina	Efectos secundarios
Hydrazide (INH)	adormecimiento en los dedos, desgana, daño del hígado
Rifampicin (RFP)	daño del hígado, úlceras, síntomas de alergias (erupciones y picazones)
Ethambutol (EB)	náusea, zumbidos en los oídos, pérdida auditiva
Streptomycin (SM)	pérdida de visión, adormecimiento en las piernas, reducimiento del campo de la visión
Pyrazinamide (PZA)	daño del hígado, náuseas, desgana, piel amarilla, dolor en las articulaciones

2. Las dosis regulares son la clave del tratamiento

El factor decisivo para curar la tuberculosis es seguir tomando los medicamentos todos los días sin falta. Si se hace así, basta reposar y nutrirte como te indica el sentido común.

Tomar los medicamentos irregularmente, o dejar de tomarlos, permite que la bacteria desarrolle una tolerancia

Después de uno o dos meses de tomar los medicamentos, los síntomas como la tos y la fiebre remiten. Si sacas prematuramente la conclusión de que has recuperado y dejas de tomar los medicamentos, puedes volver a enfermarte, y aunque recomiences súbito a tomar los medicamentos, puede ser que éstos ya no tengan efecto porque la bacteria ha desarrollado una tolerancia.

Es difícil tomar los medicamentos todos los días cuando no tienes síntomas. Sin embargo, la falta de síntomas sólo quiere decir que la bacteria se ha debilitado. Por eso, si se dejan de tomar los medicamentos, la bacteria vuelve a multiplicarse.

Por esta razón, la OMS sugiere que los medicamentos se tomen delante del médico, un sistema que tiene buenos resultados. También en Japón se están aumentando los hospitales donde la enfermera distribuye los medicamentos al paciente todos los días y espera para ver que los tome.

Cuando la bacteria desarrolla una tolerancia, no se puede volver a usar los mismos medicamentos. Por favor, sigue tomando los medicamentos hasta que el doctor te diga que te has curado y puedes dejar de tomarlos.

スペイン語 10

¿Dejan de tomar los medicamentos los que tienen una infección ligera?

Los estudios muestran que cuando la tuberculosis se descubre durante una revisión médica, es más frecuente que el paciente deje de tomar los medicamentos en medio del tratamiento. Parece que cuando la infección es ligera y no se siente ningún síntoma, es difícil entender la importancia del tratamiento y se descuida. Que no llegues a decir: "Aunque la enfermedad se descubrió temprano, dejé de tomar los medicamentos en medio y así el tratamiento terminó por prolongarse."

Imaginarse tomando los medicamentos todos los días

He aquí un método para seguir tomando los medicamentos. Primero, piensa a tu vida diaria e imagínate tomando los medicamentos. Trata de prever qué obstáculos podrían hacer que te olvides de tomar los medicamentos, y crea con antelación un plan para evitarlos.

1. Si resulta difícil tomar los medicamentos varias veces al día, basta con tomarlos juntos. Lo importante es tomar la dosis diaria todos los días.
2. Cómprate una bolsa de medicinas, o una bolsa transparente, mete dentro la dosis diaria, y pon la bolsa donde te llamará la atención, por ejemplo encima de la mesa de comer.
3. Confirma que has tomado los medicamentos, anotándolo todos los días en una agenda (véase la página 12 de la guía en japonés).
4. El doctor del centro de salud pública te ayudará a seguir tomando los medicamentos. Refiriéndote a la agenda, cuéntale como va. Podrá darte algunos consejos útiles.