



## PÁGINAS ESPECIALES NUTRICIÓN

# ACTIMEL MEJORA LA RESPUESTA DE LA VACUNA DE LA GRIPE EN LOS MAYORES

## Es importante que los mayores que conviven con sus nietos refuercen la prevención

La vacunación es una medida necesaria para prevenir la gripe estacional en los colectivos de riesgo a padecer esta enfermedad: mujeres embarazadas, enfermos crónicos, personas obesas, adultos mayores de 60 años y profesionales que están en contacto con estos grupos. Sin embargo la vacuna contra la gripe estacional en el grupo de personas mayores de 65 años sólo es efectiva en el 35% de los casos, según el Ministerio de Sanidad, por lo que la Sociedad Española de Médicos de Residencias (SEMER) y la Fundación Edad&Vida, instituto para la mejora, innovación y promoción de

### Los niños son los principales transmisores del virus de la gripe

la calidad de vida de los mayores, recomiendan reforzar la vacuna con otras medidas que mejoren su efectividad. "La reducción de la eficacia de la vacuna en personas mayores se debe a un proceso natural de envejecimiento del sistema inmunitario conocido como inmunosenescencia, por ello es importante mantener hábitos diarios que estimulen el sistema inmunitario como la alimentación y la actividad física moderada" según afirma el Dr. López Rocha, presidente de la Sociedad Española de Médicos de Residencias (SEMER). En ese sentido, un estudio realizado por el Instituto Pasteur y publicado en la revista VACCINE pone de manifiesto que el consumo diario de dos unidades de leches fermentadas con L.casei DN-114 001, que se comercializan bajo la marca Actimel, mejora la respuesta inmune tras la vacunación en personas mayores de 70 años. Por su parte la Fundación Edad&Vida en palabras de su Presidente, Higinio Raventós, hace hincapié en que "es muy importante concienciar a las personas mayores y a la población en general, sobre la importancia de la prevención en la salud porque es clave en la calidad de vida de nuestros mayores".



El consumo diario de Actimel mejora la respuesta inmunitaria tras la vacunación de la gripe estacional en personas de la tercera edad.

## Recomendaciones para prevenir y combatir la gripe

La Sociedad Española de Médicos de Residencias (SEMER) y la Fundación Edad&Vida, dan una serie de consejos para prevenir y combatir la gripe:

- 1. Se recomienda la vacunación.** De la gripe estacional a las personas mayores de 60 años.
- 2. Practicar actividad física con regularidad.** Se pueden aprovechar las actividades cotidianas como no utilizar el ascensor al subir y bajar las escaleras, o salir a pasear durante unos 30 minutos al día.

- 3. Se aconseja un buen descanso nocturno.** Dormir 8 horas en un ambiente relajado, sin abusar de la calefacción en la habitación.

- 4. Cuidar particularmente su alimentación.** Es recomendable complementar la vacunación con una dieta saludable que incluya leches fermentadas con L.casei DN 114 001, cuyo consumo diario mejora la respuesta inmunitaria ante la vacunación.

- 5. En caso de padecer la gripe.** Se aconseja reposo en casa con una adecuada nutrición, hidratación y analgésicos/antitérmicos.

### Descenso de la vacunación entre los colectivos de riesgo

A pesar de que la vacuna es una medida prioritaria para la prevención de la gripe en los colectivos de riesgo, el año pasado se observó un descenso en el índice de vacunación: el porcentaje de personas mayores de 60 años que no se vacunó superó el 40%, un 10% menos que el año anterior, según el Centro Nacional de Epidemiología del Instituto Carlos III. Los especialistas consideran que no se debe bajar la guardia ante la gripe, especialmente entre los mayores que están en centros institucionalizados como residencias, centros geriátricos y hospitales, donde el porcentaje de afectados por el virus asciende hasta el 50%, pero también entre los que viven de for-

ma independiente o con sus familiares.

En este sentido, los especialistas destacan que las personas que conviven diariamente con niños pequeños están más expuestas al contagio del virus de la gripe: "Los niños son los principales transmisores de la gripe,

ya que conservan mayor tiempo el virus, por lo que las personas que cuidan a diario de niños suelen tener mayor probabilidad de contagio" afirma el Dr. López Rocha.

Según los datos hechos públicos por la UE, en nuestro país el 42% de las de personas mayores de 65 años cuida de los nietos a diario y casi el 70% tiene un contacto semanal, cifras superiores a la media europea donde el contacto semanal con los nietos no llega al 50%.

### Es recomendable complementar la vacunación con L.casei de Actimel