

## **DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS 24 DE MARZO**

La enfermedad de la tuberculosis es causada por una bacteria. Lo habitual es que los síntomas se generen en los pulmones, aunque puede causar síntomas en otras partes del cuerpo.

Hoy en día, un tercio de la población mundial está infectada por ésta bacteria, aunque sólo una pequeña proporción enfermará, un 5-15%. Esto quiere decir, que se puede tener tuberculosis en modo “latente” en el cuerpo, sin que genere ningún síntoma. Así puede estar durante años, o nunca padecer la enfermedad, aun teniendo la bacteria en el organismo. En estado latente no hay riesgo de contagio.

Los síntomas de la tuberculosis pueden ser dificultad para respirar, tos con flemas , éstas flemas pueden ser con sangre, fiebre, sudoración nocturna, pérdida de peso, etc.

Tienen más probabilidad de padecer la enfermedad los inmunodeprimidos, diabéticos, personas con desnutrición, consumo de tabaco, etc.

En caso de mantener contacto con una persona enferma ó padecer síntomas que puedan sospechar hay que acudir al centro de salud. Ahí se realizará una exploración, analítica, placa de tórax, analítica del esputo, y la prueba “Mantoux”. Para ésta última prueba la enfermera inyecta una pequeña cantidad de una solución en el antebrazo del paciente, a las 48-72 horas se valora la reacción que se ha producido.

En caso de enfermedad diagnosticada, se prescribe una combinación de antibióticos durante 6 meses. En estos casos la persona enferma tiene que permanecer en una habitación individual al menos durante unas semanas, con ventanas para airear, usar mascarilla para evitar el contagio, ya que se contagia mediante las gotas que quedan suspendidas en el aire al hablar, toser, etc. Las medidas preventivas y para ayudar en la recuperación son lavarse las manos con agua y jabón frotando la palma, el dorso, entre los dedos, airear bien el domicilio, sobre todo la habitación, hidratarse, mantener una alimentación sana que incluya frutas, verduras, cereales, pescado, carne sin grasa, etc.

Aunque es una enfermedad que incluye a todo el mundo, países como India, Sudafrica, Indonesia, Filipinas, Nigeria entre otros, presentan una alta mortalidad. La Asamblea Mundial de la Salud presenta una estrategia “Fin a la tuberculosis” para el año 2030. Como objetivo quieren reducir un 90% de las muertes y reducir un 80% la incidencia.

Por lo tanto, es una enfermedad que se puede curar con tratamiento antibiótico. Se puede prevenir el contagio a otras personas y existe una vacuna también, aunque hoy en día la vacuna se administre sólo en casos exclusivos. Es muy importante la realización del diagnóstico y el seguimiento adecuado sin dejar el tratamiento, hasta que el médico realice las pruebas pertinentes comunique la curación de la tuberculosis.

## TUBERKULOSIAREN EGUNA

### Martxoaren 24ean

Tuberkulosia bakteria batek sortzen duen gaixotasuna da. Ohikoena biriketetan sortzen dituen sintomak dira, nahiz eta gorputzeko beste ataletan ere eragin.

“Mycobacterium tuberculosis” bakteria da eragilea. Mikroorganismo hau pertsonaren barrenean modu “latente” –an egon daiteke urteetan zear, hau da, lo egongo balitz bezala. Kasu honetan ez dago sintomarik eta ez da kutxakorra.

Eman ditzazkeen sintomak: arnas ongi hartzeko zaitasuna, eztula flemekin, batzutan flemak doloekin, sukarra, izerdia gehienbat gauean, pisua galtzea, etab.

Gaur egun, mundu osoko biztanleriaren heren bat dago kutxaturik, aldiz, hauen %15 a gutxi gora behera gaixotuko da sintomak emanez. Kasu hauetan antibioko konbinazio bat ematen da tratamendurako, sei hilabetez oro har.

Garapen bidean dauden herrialdeak dira inzidentzia eta hilkortasun tasa handienak dituztenak Nigeria, India, Afrika hegoaldea, etb. Honi aurre egiteko Munduko Osasun Erakundeak programa bat jarri du martxan “ Fin a la TBC” deritzaiona. Programa honek 2030 urte bitarterarte bi helburu nagusi ditu: %90 ean hilkortasuna jaitsi eta %80 ean inzidentzia jaitsi.

Txertoa badago, “BCG” txertoa da. Nafarroako kalendarioan ez dago barneratuta, bakarrik kasu berezietan gomendatzen baita.

Prebentzioa gaixotasuna pairatzen ari direnen aho tantak ekiditean datza, bai hitz egiten ari denean edota eztula. Eskuak ongi garbitu, etxea ongi aireztatu. etxean bere gelan egotea gomendatu, maskarila jartzea behar denean....

Tuberkulosiaz diagnostikatu dioten pertsona batekin egon bazara, hurbileko kontaktua edukiz, edota lehen aipatutako sintomak edukiz gero, medikuarengana joatea izango litzateke egokiena. Hark hurrengo pausuak zein diren erabakiko litzuzke, adibidez “mantoux” proba bat egitea osasun etxean bertan. Proba hau erizainak egiten du, besaurrean larruazal azpian txertatzen da produktu bat, non hiru egunetara bertan sortu den erreakzioa irakurtzen den. Honek medikuaren hurrengo pausuak orientatzen ditu.

Oro har, gaixotasunak kutsatzea ekiditeko badaude eman behar diren oinarritzko pausuak: eskuak ura eta xaboiarekin ongi garbitu, behatz tarreak eta eskuen bi aldeak ongi igurtziz. Baita ere, etxea ongi aireztatu, gaixorik dagoenaren toallak, tresnak ez erabili, elikadura osasuntsu bat eraman frutak , barazkiak, zeralak, etab. janez. Prebentzioa da gure esku dagoena.

