

La Gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus que se transmite fácilmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar.

El frío favorece la difusión del virus, por lo que las epidemias se repiten anualmente en otoño e invierno. En los países del hemisferio norte la temporada gripal se inicia en noviembre y continúa durante el invierno. El pico máximo se da entre enero y marzo.

CONTAGIO

El virus de la gripe se contagia de persona a persona por mecanismo aéreo directo (tos, estornudos...). Se propaga fácilmente y puede extenderse con rapidez en lugares cerrados o con aglomeraciones como escuelas, residencias, lugares de trabajo o ciudades.

EFFECTOS

Aunque la gripe puede ser asintomática, normalmente las molestias alteran la rutina tanto a nivel personal como familiar y laboral.

Síntomas:

- Tos
- Aumento de la mucosidad nasal
- Picor y dolor de garganta
- Intenso malestar general
- Dolores musculares y articulares
- Fiebre alta (entre 38° y 40° C) durante los tres primeros días.



PREVENCIÓN

Para evitar la gripe la opción más eficaz es vacunarse. Además especialmente en la época de circulación del virus, se recomienda llevar a cabo otras medidas de carácter higiénico para impedir el contagio.

Vacunación. En los adultos sanos puede prevenir hasta el 90 % de los casos de gripe.

Lavarse las manos a menudo. Lavarse las manos frecuentemente puede reducir hasta en un 16% el riesgo de contraer la enfermedad.

Cubrirse la boca y nariz. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar, desechándolo a continuación.

Evitar sitios de contagio. Evitar los locales cerrados o con aglomeraciones por ser lugares de fácil transmisión de la enfermedad.

RECUERDA

LA VACUNACIÓN ES LA
FORMA MÁS EFICAZ DE
PREVENIR LA GRIPE Y SUS
CONSECUENCIAS

VACUNACIÓN

La vacunación es la forma más eficaz de prevenir la gripe y sus consecuencias, así como la circulación del virus en la comunidad. En los adultos sanos la vacunación antigripal puede prevenir en un 70% a un 90% de los casos de enfermedad gripal específica. La vacuna de la gripe protege del contagio durante un periodo de 6 a 12 meses.

Tengo gripe ¿QUÉ HAGO?

Una vez que se contrae la gripe, su tratamiento está enfocado no tanto a curar la enfermedad sino a tratar y aliviar los síntomas que produce: bajar la fiebre, combatir la cefalea, favorecer la expectoración...



¿Qué hago?

- Descansar.
- Beber abundantes líquidos.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Tomar medicación que mejore los síntomas de la gripe (como fármacos para bajar la fiebre...).
- Prescindir de antibióticos. La gripe está causada por un virus no por una bacteria así que los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.

Cuándo acudir al médico

En personas sanas una vez contraído el virus se recomienda permanecer en el hogar para evitar transmitirlo. Si necesitas asistencia médica, lo ideal es que la solicites telefónicamente. Si, pese al tratamiento sintomático, la fiebre no cesara en una semana, se debe acudir al médico. Si los afectados son personas mayores o con enfermedades crónicas, deben visitar al médico sin demora.