

Consejos de salud Gripe Estacional



Gripe Estacional

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria infecciosa aguda producida por el virus de la gripe. Una de las características más importantes de esta enfermedad es su elevada capacidad de transmisión de una persona a otra.

La gripe se presenta generalmente en los meses de invierno (de noviembre a marzo) y en forma de epidemia.

Los virus gripales tienen una gran capacidad para sufrir variaciones lo que implica que cada temporada aparezcan nuevos virus gripales para los que el ser humano no tiene protección. Por este motivo la vacuna debe actualizarse cada año.

¿Qué síntomas produce?

Se caracteriza por la aparición de los siguientes síntomas: comienzo brusco con escalofríos y fiebre acompañados de dolor de cabeza, dolores musculares y articulares generalizados, cansancio, malestar general, congestión nasal, dolor de garganta y tos seca.

¿Es una enfermedad grave?

La mayor parte de las personas que padecen la gripe se recupera en menos de una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, en ocasiones, la gripe puede complicarse y producir bronquitis o neumonía bacteriana como complicaciones más frecuentes.

Consejos de salud

Gripe Estacional



¿Cómo se transmite?

La transmisión se produce de una persona enferma a una sana, fundamentalmente por vía aérea a través de las gotitas que se eliminan al hablar, toser o estornudar. También puede transmitirse por contacto directo, es decir, al tocar superficies contaminadas por el virus como, por ejemplo, la mano un enfermo y posteriormente llevarse la mano a la boca o a la nariz.

Las personas enfermas son capaces de transmitir la gripe desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de los mismos.

¿Se puede prevenir la gripe?

La ÚNICA medida eficaz para prevenir la gripe es la vacunación. La vacuna protege de la gripe que circula ese año, NO protege de otras enfermedades víricas como el resfriado común (catarro) etc...

¿Por qué tienes que vacunarte?

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda altamente contagiosa. Se transmite fácilmente al toser, estornudar o mediante las secreciones nasales.

Cualquier persona puede tener gripe y generalmente se recupera en una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, en ocasiones, la gripe puede complicarse. Estas complicaciones pueden ser especialmente graves en personas de alto riesgo como las de mayor edad o las personas que tienen una enfermedad crónica como diabetes, afecciones cardíacas y enfermedades respiratorias, patologías que pueden sufrir una descompensación, o bien una reagudización de su patología de base.

Gripe Estacional

Trabajadores que deben vacunarse contra la gripe

- ✓ Mayores de 55 años.
- ✓ Personas que sufren problemas de salud crónicos.
- ✓ Mujeres embarazadas.
- ✓ Personas con obesidad mórbida.
- ✓ Personas que estén al cuidado de otras personas mayores enfermas o que conviven en el hogar con otras que pertenecen a algunos de los grupos de alto riesgo, por su condición clínica especial.

Vacunación durante el embarazo

Las trabajadoras embarazadas son un colectivo de riesgo muy importante. Actualmente, solo se vacuna un 3% de las embarazadas, muy lejos de la cobertura de la tos ferina que supera el 80%. La vacuna es la mejor protección contra la gripe para las embarazadas y los bebés, ya que se generan anticuerpos protectores que se transmiten en el feto y perduran en los primeros meses de vida



Consejos de salud

Gripe Estacional

Consejos ante la gripe

La forma más eficaz de prevenir la gripe es la vacunación. Pero, además, se pueden adoptar medidas higiénicas sencillas para evitar su transmisión como la protección al toser o estornudar y el lavado frecuente de manos.

Evita la transmisión de la gripe

- ✓ Protégete al toser: Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo cuando toses estornudes, o cúbrete con la parte superior del brazo, no con las manos.
- ✓ Lávate las manos después de toser o estornudar.
- ✓ No acudas a lugares cerrados (trabajo, colegio, guardería o lugares públicos) para evitar contagiar a otras personas.

En caso de padecer gripe se recomienda

- ✓ Descansar.
- ✓ Beber abundantes líquidos.
- ✓ Evitar el consumo de tabaco o alcohol.
- ✓ Tomar medicación que mejore los síntomas de la gripe (medicamentos para bajar la fiebre).
- ✓ Los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación ya que no son efectivos frente a enfermedades producidas por virus.
- ✓ No dar aspirina a niños ni adolescentes.