

## ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria muy contagiosa. Se presenta cada año durante los meses de invierno. La causa son unos virus, que circulan por todo el mundo. Estos virus pueden cambiar de un año para otro.

Casi siempre es una enfermedad leve. En los niños pequeños (sobre todo menores de 2 años) y en los que tienen enfermedades crónicas (cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas) pueden aparecer complicaciones que pueden llegar a ser graves.

## ¿Cómo se contagia?

El contagio es de persona a persona, principalmente por el aire, a través de las gotitas que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Estas gotitas pueden llegar hasta la boca o la nariz de las personas que están cerca. También puede contagiarse, al tocar un objeto donde se hayan depositado esas gotas con el virus y luego tocar los ojos, nariz o la boca con las manos.

## ¿Durante cuánto tiempo se puede contagiar la gripe?

Desde 1 día antes de notar los síntomas hasta 7 días después.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas aparecen de 1 a 4 días después del contagio. El comienzo suele ser brusco. Son: fiebre, escalofríos, malestar general, dolor de cabeza y garganta, dolores musculares, cansancio, tos, secreción nasal y, a veces, vómitos y diarrea. Suelen durar una semana. La tos y el cansancio pueden durar más.

La gripe solo se pasa un máximo de una vez por temporada. Muchas veces no se distingue de los catarros. En estos suele haber menos afectación general y parecidos síntomas respiratorios.

## ¿Cuándo se debe consultar al médico?

Si hay una respiración acelerada (más de 50 veces por minuto en niños pequeños) o dificultosa. Si el niño está adormilado o tiene dificultad para despertarse. Si tiene un color azulado alrededor de la boca o en las manos o pies. Si está muy irritable y no se le puede consolar de ninguna manera. Si le salen pequeñas manchitas rojas en la piel, que no desaparecen cuando estiramos la piel a ambos lados de la mancha.

También se debe consultar, si el niño es de un grupo de riesgo: menor de 2 años, diabético, asmático, cardíopata etc.



## ¿Cómo se trata la gripe?

Para la gripe, no hay ningún tratamiento curativo. Los antibióticos no hacen nada contra el virus de la gripe. Solo se usan en ciertas complicaciones. Se pueden usar el Paracetamol y el Ibuprofeno para aliviar las molestias. En ciertos casos se usan los antivirales (como el Tamiflú).

En la mayor parte de los casos, la gripe sólo necesita reposo, beber abundantes líquidos, alimentación sana, higiene adecuada y lavado frecuente de las manos.

## ¿Se puede evitar la gripe?

La vacunación es la forma más eficaz de prevenir la gripe.

Un 70 por ciento de los vacunados, no cogerán la gripe. En niños menores de 2 años es menos útil. La protección es de aproximadamente un año. Esto, unido a que el virus puede cambiar, hace que haya que vacunarse todos los años.

Unas dos semanas después de la vacunación, se desarrollan las defensas que impiden la enfermedad. La vacuna solo protege de la gripe y no de enfermedades aparentemente similares, como los catarros.

En España disponemos de vacunas de virus muertos o fraccionados. Se inyectan por vía intramuscular o intradérmica.

Como cualquier vacuna, puede tener efectos secundarios. En general, son molestias leves en el sitio de la inyección. La fiebre, malestar y dolores musculares durante uno o dos días, son más frecuentes en niños de menos de 12 años y en los que se vacunan por primera vez. Las reacciones graves son muy raras, pero pueden pasar.

La vacunación está indicada fundamentalmente, para las personas que forman parte de los grupos de riesgo.

Otra forma de prevenir la gripe es el practicar ciertos hábitos. Cubrir la boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar, lavarse las manos con frecuencia o usar desinfectantes para manos a base de alcohol, y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca son buenas costumbres. Se trata de que el germen que hayamos podido coger al tocar un objeto contaminado, no entre en nuestro organismo.

R  
e  
c  
o  
m  
e  
n  
d  
a  
c  
i  
o  
n  
e  
s



Dr. Antonio Salinas Pérez-Mosso  
Col: 28 / 52097- 6