

Que la gripe no cambie tus planes



La gripe o “influenza” es una enfermedad muy contagiosa que se presenta de repente, sin avisar y que provoca un gran número de casos en un corto periodo de tiempo, ocasionando en el ser humano una infección aguda del aparato respiratorio. Tras enfermar de gripe, la mayoría de las personas se curan completamente en una semana o diez días, aunque la tos y el cansancio se pueden prolongar. Las personas de edades avanzadas y todas aquellas que padecen determinadas enfermedades crónicas, son más susceptibles de sufrir complicaciones graves.

El contagio de esta enfermedad se produce de persona a persona a través de pequeñísimas gotitas de saliva que expulsamos por la nariz o por la boca al hablar, toser o estornudar.

Para saber si estamos enfermos de gripe, debemos tener en cuenta los síntomas respiratorios y generales que la acompañan, tos, secreción nasal y expectoración como síntomas respiratorios y como síntomas generales dolor de cabeza intenso, fiebre, sudoración, dolores musculares y cansancio, que pueden verse acompañados del empeoramiento de otras enfermedades del sistema respiratorio, como la bronquitis.

Ante estos síntomas, se debe acudir al Centro de Salud, y se recomienda que, salvo que existan complicaciones, no vayamos a los Servicios de Urgencias, para así, entre todos, evitar que se colapsen.

En caso de haber contraído la enfermedad, está indicado reposo durante unos días, tomar abundantes líquidos para evitar la deshidratación y tratar los síntomas con analgésicos y antitérmicos bajo prescripción de su médico. No está indicado el tratamiento antibiótico ya que es una infección producida por virus.

Para huir del contagio se recomienda cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable. Si no se tiene, intentar toser sobre nuestro antebrazo y si se hiciera sobre las manos hay que lavarlas después con agua y jabón.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que la forma más eficaz de prevenir la enfermedad de la gripe y sus consecuencias es la vacunación. En los adultos sanos la vacuna antigripal puede prevenir entre el 70% y el 90% de los casos. Cuando se trata de ancianos, la vacuna reduce los casos graves y las complicaciones en un 60% y disminuye las muertes en un 80%. La vacuna antigripal se debe administrar todos los años, debido a que la protección que proporciona va disminuyendo con el tiempo y a

que su composición cambia por las frecuentes variaciones que se producen en el virus de la gripe.

La vacunación está indicada en población igual o **mayor de 60 años** y **todas las personas más jóvenes que pertenezcan a grupos de riesgo**. En estos grupos de riesgo para la gripe se incluyen:

- los enfermos crónicos (cardiovasculares, respiratorios, diabéticos e inmunodeprimidos),
- los niños de 6 meses a 18 años en tratamientos prolongados de ácido acético salicílico,
- las personas que conviven y/o cuidan a personas de riesgo o mayores
- los residentes en instituciones cerradas (prisiones, cuarteles,...)
- las mujeres embarazadas
- el personal sanitario
- el personal que trabaje en instituciones cerradas y
- las personas que trabajan en servicios públicos esenciales (bomberos, policías, funcionarios de prisiones,...).

La campaña anual de vacunación de La Consejería de Sanidad se desarrolla coincidiendo con el comienzo de los meses de frío en nuestro entorno. Este año, el periodo de vacunación será desde el 15 de octubre hasta el 15 de diciembre. Es decir, hay tiempo suficiente para vacunarse y no son necesarias las prisas para vacunarse en los primeros días de la campaña.

La vacuna se administra en el Centro de Salud o centro de vacunación habitual. También en Residencias de Mayores, Centros Municipales de Salud y otros centros concertados

Es importante recordar la importancia de la vacunación anual de personas mayores de 60 años y de los grupos de riesgo que se han comentado, ya que con una intervención sencilla, que supone un solo pinchazo, podemos evitar complicaciones que agraven enfermedades previas y repercutir seriamente en nuestra salud.

