

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E  
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## La gripe alcanza en Navarra el nivel de epidemia, con una tasa de 41,3 casos por 100.000 habitantes en la última semana

*Salud recomienda ante un cuadro gripal, como primera opción, los autocuidados; y acudir al centro de salud habitual ante complicaciones o en el caso de personas vulnerables*

Miércoles, 02 de enero de 2019

La gripe en Navarra registró en la última semana del año (24-30 de diciembre) una tasa de síndromes gripales de 41,3 casos por 100.000 habitantes, superando así el umbral de epidemia, establecido para la temporada 2018-2019 en 40 casos por 100.000 habitantes, según se recoge en el [informe de vigilancia epidemiológica](#) publicado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN). En números absolutos, el número de casos en dicha semana fue de 263.

Esta tasa marca el comienzo de la onda de gripe de esta temporada, con la previsión de que la incidencia de la enfermedad aumente progresivamente en las próximas semanas.

Por zonas, Tudela es la que más casos registra, con una tasa de 46,7 casos por 100.000 habitantes, seguida de Pamplona, con 45. En el área de Estella, la incidencia es mínima, con 15,8 casos por cada 100.000 habitantes. Los casos han aumentado en todos los grupos de edad, siendo las tasas más altas en niños y adultos jóvenes, y las más bajas, en adultos mayores de 65 años. En dicha semana, se han registrado 5 ingresos hospitalarios con confirmación de gripe.

El ISPLN informa de que este año no hay un virus predominante. Hasta el momento se está detectando tanto virus A(H1N1,) con mayor preferencia en personas adultas jóvenes, como virus A(H3N2), que se aísla con más frecuencia en personas mayores que requieren ingreso hospitalario. Ambos tipos de virus están incluidos en la vacuna antigripal de esta temporada.

### Atención telefónica en el 948 290 290

El Departamento de Salud recuerda que en un proceso gripal lo más importante son los autocuidados. Ante posibles dudas, la ciudadanía tiene la posibilidad de recibir atención mediante el Servicio de Enfermería de Consejo Sanitario, bien de manera online ([consejosalud@navarra.es](mailto:consejosalud@navarra.es)) o a través del teléfono 948 290 290. En él, personal de enfermería especializado ofrece información sobre la forma más adecuada de actuar ante problemas de salud o una respuesta a las dudas más frecuentes sobre su enfermedad o tratamiento. Funciona todos los días laborables entre las 14,30 y las 21,30 horas, y entre las 8 y las 22 horas en fin de

semana.

Asimismo, ante casos con posibles complicaciones o personas vulnerables, se recomienda acudir al centro de salud habitual (o urgencias extrahospitalarias si es fuera del horario de atención ordinario de los centros de salud), reservando la urgencia hospitalaria para los casos más graves.

Además, el Portal de SaludNavarra incluye una página dirigida a la ciudadanía, [“TODO SOBRE LA GRIPE”](#), en la que, además de los datos generales sobre la gripe y su prevención, existe material divulgativo con los consejos para el cuidado de catarrros y gripes, los informes de vigilancia epidemiológica, y un cuestionario de autoevaluación de síntomas.

### **La gripe**

La gripe es una infección respiratoria aguda de etiología vírica. La enfermedad suele comenzar de forma brusca con fiebre y escalofríos, acompañados de dolor de cabeza, congestión nasal, dolor de garganta, malestar general, dolores musculares, pérdida de apetito y tos seca. La tos, congestión y falta de energía pueden durar hasta dos semanas; la fiebre y el resto de síntomas suelen remitir en la mayoría de los casos en el plazo de una semana. Algunos síntomas de la gripe son comunes a todas las edades, sin embargo otros son más específicos de determinados grupos de edad. En niños, las manifestaciones gastrointestinales (náusea, vómitos, diarrea) pueden acompañar la fase respiratoria, mientras que en pacientes de edad avanzada, es más frecuente la aparición de dificultad respiratoria, el empeoramiento de las patologías subyacentes y la ausencia de fiebre.

La mayoría de las personas infectadas por el virus de la gripe se recuperan en una o dos semanas sin necesidad de recibir tratamiento médico, pero en algunos casos pueden desarrollarse complicaciones. Las complicaciones más frecuentes de la gripe estacional son la neumonía viral primaria o las infecciones bacterianas secundarias como las otitis, sinusitis y neumonía.

El riesgo de enfermedad grave es mayor en niños menores de 2 años, en adultos mayores de 64 años y en personas de cualquier edad con enfermedades crónicas.

El virus de la gripe se transmite fundamentalmente de persona a persona vía aérea, mediante gotitas expulsadas por los individuos infectados al toser o estornudar. Estas partículas no permanecen suspendidas en el aire y para su transmisión es necesario un contacto cercano (1-2 metros). También puede transmitirse por contacto indirecto con superficies comunes en las que el virus se deposita a partir de secreciones respiratorias en manos sin lavar.

El periodo de incubación es de 1-5 días tras haberse infectado por el virus, con una media de dos días. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar desde 24-48 horas antes de que se desarrollen los síntomas hasta 5-6 días después de enfermar. La excreción viral es mayor en los 3-5 días posteriores al comienzo de la enfermedad, aunque en niños puede prolongarse durante 7-10 días y puede ser mayor en personas inmunocomprometidas.

Es universal, aunque la vacunación reduce considerablemente el riesgo de enfermar.