



Consejos y preguntas frecuentes sobre la gripe

¿Qué es la gripe?

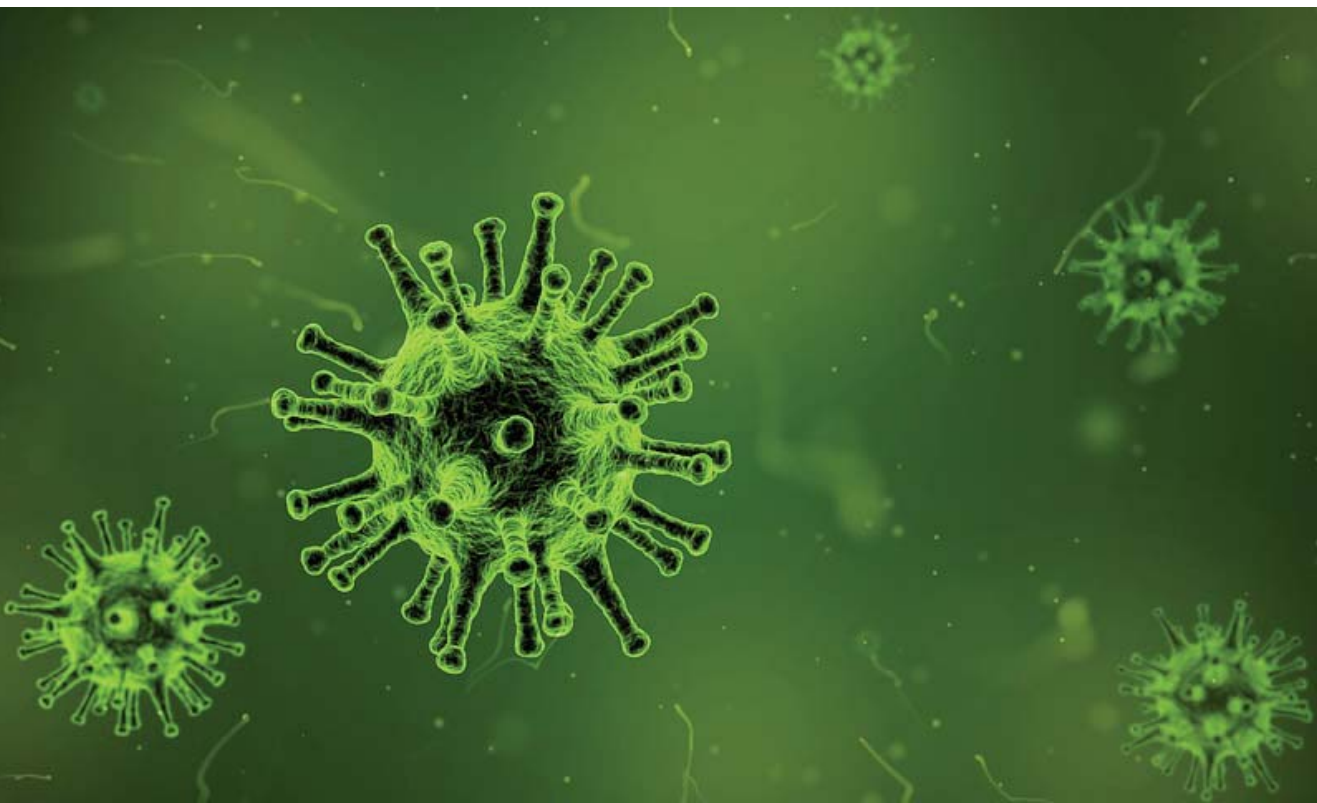
La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios, está causada por un virus y se contagia muy fácilmente.

Como se contagia la gripe

El virus de la gripe se contagia de una persona a otra a través de las gotitas expulsadas al toser y estornudar y también al tocar objetos previamente contaminados por virus y tocarse a continuación la nariz, la boca o los ojos.

¿En qué periodo se puede contagiar el virus?

El virus se transmite, sobre todo, los tres primeros días desde el inicio de los síntomas, aunque también desde un día antes hasta siete días después.



¿Qué se puede hacer para evitar el contagio?

Para evitar la propagación del virus es importante seguir estos consejos:

¡Higiene de manos frecuente! (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite por medio de las gotitas de saliva y las secreciones nasales al toser o estornudar.

Las gotitas pueden quedar en las manos o en superficies (de muebles, pomos, objetos...), por eso es importante, además del lavado de manos, evitar compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. y limpiar más frecuentemente estas superficies con los productos de limpieza habituales.

¿Cuándo?

Antes y después de: tocarse los ojos, la nariz o laboca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales, etc.

Después de: toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos, etc.

Si no tienes un lugar donde lavártelas, usa eventualmente toallitas que contengan alcohol.

Boca y nariz tapadas al estornudar o toser.

¿Por qué?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona por medio de las gotitas que emitimos al hablar, toser y estornudar. Las gotitas pueden quedar en las manos; por eso también debemos evitar tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cómo taparse?

Cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.

Casa: si tienes gripe evita lugares con mucha gente ¡quédate en casa!

¿Por qué?

Para evitar contagiar a otras personas

¿Cuándo?

El proceso gripal dura aproximadamente 7 días por lo que se recomienda permanecer durante ese tiempo en casa para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

Y si no tienes gripe: evita el contacto con personas enfermas.

Duerme bien, mantén una alimentación saludable, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco.

¿Por qué?

Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe comienzan bruscamente con fiebre alta, dolor muscular, dolor de cabeza y malestar general.

También puede aparecer tos, dolor de garganta, mucosidad y lagrimeo y, en algunos casos, vómitos y diarrea. Habitualmente son cuadros leves y desaparecen en 7-10 días sin complicaciones.

¿Puede ser grave la gripe?

En general las complicaciones de la gripe son relativamente bajas, sin embargo, tienen más probabilidad de sufrir complicaciones las personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o las mujeres embarazadas.

¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?

La gripe se trata con medicamentos que alivien los síntomas: la fiebre, dolores musculares....

La gripe está causada por un virus, por lo que los antibióticos no están indicados. Sólo son útiles, siempre bajo prescripción médica, en el caso de **producirse complicaciones bacterianas**.



Como prevenir una gripe

Aunque no existe una prevención total, es útil llevar una vida lo más sana posible para tener buenas defensas:

- Una alimentación saludable
- Ejercicio físico diario
- **LA VACUNACIÓN ANTIGRIPAL**, es la principal medida de prevención de esta enfermedad



Cuándo consultar en el Centro de Salud

- Si afecta a personas más vulnerables
- Si existe un aumento de la dificultad respiratoria
- Si la fiebre dura más de 4 días, es superior a 39 grados o reaparece tras haber estado sin fiebre 24 horas
- Si aparece dolor o supuración de oídos, sarpullido o vómitos persistentes