



¿Qué hacer en caso de gripe?

Una vez contraída la gripe, la mayoría de las personas la superan completamente en 1 semana o 10 días.

Las recomendaciones básicas en caso de gripe son:

- ✳ Guardar reposo.
- ✳ Beber muchos líquidos.
- ✳ Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- ✳ Controlar la fiebre mediante tratamiento con analgésicos y antitérmicos, para aliviar los síntomas, que te recomiende tu personal médico o tu farmacéutico.

Acude a tu personal médico de referencia si, a pesar de seguir el tratamiento, los síntomas gripales se alargan o agravan:

- ✳ Te encuentras entre alguno de los grupos considerado de riesgo y no te has vacunado.
- ✳ No desaparece la fiebre.
- ✳ Tienes dificultades para respirar en reposo.
- ✳ La tos continúa más de 10 días.

Para proteger a otras personas, cúbrete la boca y nariz cuando tosas o estornudes con un pañuelo desechable o, en su defecto, con la mano. A continuación tira el pañuelo sucio a la basura o lávate las manos con agua y jabón.

YO ME PROTEJO

Para más información puedes dirigirte a:



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

YO ME PROTEJO

Campaña informativa sobre vacunación antigripal



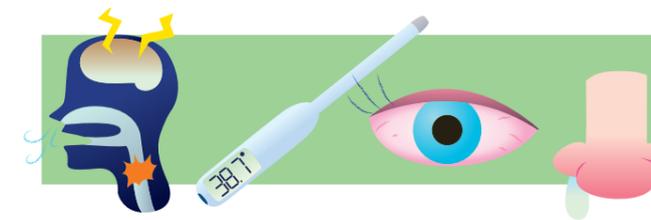
Cada vez más cerca de las personas



¿Qué es la gripe?

La gripe o “influenza” es una enfermedad muy contagiosa originada por los virus de la gripe, que ocasiona en las personas una infección aguda del aparato respiratorio.

El virus influenza tipo A es el principal causante de las epidemias de la gripe.



¿Qué efectos tiene la gripe sobre nuestra salud?

Podemos distinguir la gripe de un resfriado común a través de los siguientes síntomas:

Síntomas	Gripe	Resfriado común
Fiebre	Superior a 38°C durante 3 a 4 días	Generalmente sin fiebre o poco elevada
Dolor de cabeza	Sí y bastante fuerte	Raramente
Dolores musculares	Fuertes	Leves
Tos	Habitual y fuerte	Entre ligera y moderada
Secreción nasal	No	Sí, abundante
Estornudos	Raramente	Frecuentes
Dolor de garganta	Raramente	Reseca y dolorosa
Irritación ocular	Raramente	Frecuente



¿Cómo se transmite la gripe?

La transmisión se produce de una persona a otra a través de pequeñas gotas de saliva que expulsamos por la nariz o por la boca al hablar, toser o estornudar.

¿Cómo puedo prevenir la gripe?

Es conveniente seguir los siguientes consejos básicos para intentar evitar la gripe:

- ✳ Evitar cambios bruscos de temperatura.
- ✳ Protegerse del frío al salir a la calle y respirar sólo por la nariz.
- ✳ Evitar aglomeraciones en locales cerrados con ventilación inadecuada.
- ✳ No compartir objetos que hayan podido ser contaminados por personas con gripe.

Además, los grupos más vulnerables a la gripe pueden prevenirla vacunándose en su centro de salud o de vacunación habitual durante la campaña de vacunación contra la gripe que se desarrolle en cada ámbito geográfico.

¿Quién debe vacunarse?

Las personas a partir de 60 años o todas aquellas, menores y mayores de 60 años, que pertenecen a un grupo considerado de riesgo para la gripe, ya que son más susceptibles de infectarse por el virus o de sufrir complicaciones graves a partir del mismo.

Son considerados grupos especialmente vulnerables al virus o de riesgo:

- ✳ Personas con enfermedad respiratoria o cardiovascular crónica, incluyendo asma, displasia broncopulmonar y fibrosis quística.
- ✳ Personas con otras enfermedades crónicas que afectan al aparato respiratorio por aumento de secreciones o por disfunción neuromuscular.
- ✳ Personas con afecciones metabólicas como diabetes mellitus, obesidad mórbida, insuficiencia renal, hemoglobinas y anemias, asplenia y enfermedad hepática crónica.
- ✳ Personas con el sistema inmunológico deprimido (por infecciones, como el VIH, por el consumo de determinados fármacos, o por ser receptoras de transplantes).
- ✳ Niñas y niños de 6 meses a 18 años tratados durante largo tiempo con ácido acetil salicílico.
- ✳ Personas que convivan en el hogar con personas de riesgo/especialmente vulnerables a la gripe.
- ✳ Residentes en instituciones cerradas.
- ✳ Mujeres embarazadas (en cualquier trimestre de gestación).
- ✳ Personal del ámbito sanitario, de instituciones cerradas y de instituciones que tengan contacto con residentes o pacientes.



- ✳ Personal laboral de asistencia domiciliaria con personas de alto riesgo (personal sanitario, servicios sociales, voluntariado, etc.).
- ✳ Personal laboral implicado en la conducción de transporte público, seguridad, medios de comunicación, servicios de emergencia, etc.

¿Quién no debe vacunarse?

La vacuna está contraindicada entre aquellas personas:

- ✳ Alérgicas a algún componente de la vacuna.
- ✳ Que hayan tenido anteriormente una reacción alérgica severa a la vacuna de la gripe.
- ✳ Con enfermedad febril aguda (deberán esperar a que la fiebre desaparezca y consultar a su personal médico de referencia).
- ✳ Menores de 6 meses.

¿Por qué hay que vacunarse todos los años?

El virus se caracteriza por su capacidad mutante, cambia su estructura continuamente. Por ello, es necesario que todos los años la composición de las vacunas sean revisadas, para poder protegernos de las cepas del virus que van a circular cada otoño-invierno.

Además, los anticuerpos producidos por nuestro organismo como respuesta a la vacunación antigripal van disminuyendo con el paso del tiempo, no pudiendo garantizar nuestra adecuada protección ante el virus al año siguiente.



¿Qué efectos no deseados puede producir la vacuna?

Tras la vacunación, pueden producirse efectos no deseados los días siguientes (1 o 2 días):

- ✳ La zona del pinchazo se enrojece, endurece, inflama e incluso duele.
- ✳ Las personas que se vacunan por primera vez de la gripe también pueden padecer, entre las 6 y 12 horas siguientes a la vacunación, dolor de cabeza, dolor muscular, fiebre, malestar, escalofríos y cansancio.



¿Cómo puedo vacunarme?

Consulta el calendario de vacunación en tu centro de salud y solicita tu cita previamente.

Más sobre la vacuna antigripal...

- ✳ Se administra mediante una inyección, habitualmente en la parte superior del brazo en las personas mayores de 1 año, y en el muslo a las niñas y niños menores de 1 año.
- ✳ Puede administrarse a la vez que otras vacunas, consúltalo con tu personal médico de referencia.
- ✳ No puede causar la gripe porque esta vacuna es fabricada con fracciones de virus muertos.
- ✳ La gripe no se cura con antibióticos, ya que éstos sólo se utilizan cuando hay riesgo de sobreinfección por otros gérmenes. Evita automedicarte y consulta a tu personal sanitario de referencia.