

# CIERRA LA PUERTA A LA GRIPE

DEL 27 DE SEPTIEMBRE  
AL 29 DE OCTUBRE DE 2010



## VACUNACIÓN DEL PERSONAL DE CENTROS SANITARIOS CONTRA LA GRIPE

# CIERRA LA PUERTA A LA GRIPE

## DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 29 DE OCTUBRE DE 2010

VACUNACIÓN DEL PERSONAL DE CENTROS SANITARIOS CONTRA LA GRIPE

### ¿QUÉ ES LA GRIPE?

La **gripe** es una enfermedad infecciosa aguda altamente contagiosa producida principalmente por los virus Influenza tipo A y B. Se caracteriza por la aparición de los siguientes síntomas: comienzo brusco con escalofríos y fiebre, dolores musculares y articulares generalizados, dolor de cabeza, cansancio, malestar general, congestión nasal, faríngea y tos seca.

### ¿ES UNA ENFERMEDAD GRAVE?

La mayor parte de las personas que padecen la gripe se recuperan en una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, en ocasiones, la gripe puede complicarse e incluso producir la muerte. Estas complicaciones son especialmente graves en personas de alto riesgo como los ancianos y enfermos crónicos que pueden sufrir una descompensación o reagudización de su patología.

La gripe durante el embarazo también puede causar complicaciones.

### ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Principalmente por vía aérea a través de las gotitas que se eliminan al hablar, toser o estornudar. También puede transmitirse, con mucha menos frecuencia, por contacto directo con superficies contaminadas por el virus, por ejemplo, al tocar las manos de un enfermo y posteriormente llevarse las manos a la boca o a la nariz.

Puede transmitirse desde un día antes del inicio de los síntomas hasta 7 días después.

### ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

La principal medida para prevenir la gripe es la vacunación. La vacuna sólo protege frente a la gripe, no frente a otras enfermedades víricas como el resfriado común. Administrada a personas sanas menores de 65 años la vacuna de la gripe tiene una eficacia del 70 al 90%.

## ¿QUIÉNES DEBEN VACUNARSE?

Todos los trabajadores de centros sanitarios, tanto del medio hospitalario como de atención primaria o emergencias deberían recibir la vacuna antigripal. Debe considerarse de forma prioritaria:

- Profesionales sanitarios de unidades que atienden pacientes de alto riesgo como por ejemplo:
  - Unidades que atienden a pacientes críticos.
  - Unidades de hemodiálisis, transplantados, inmunodeprimidos, etc.
  - Urgencias y emergencias.
- La vacunación de estos trabajadores se ha asociado con la reducción de la morbimortalidad relacionada con esta infección entre los pacientes.
- Todos los trabajadores de 60 años o más.
- Los que padeczan alguna enfermedad crónica (cardiaca, pulmonar, renal u otras).
- Aquellos que padeczan alguna enfermedad metabólica como la diabetes o la obesidad mórbida (IMC igual o superior a 40).
- Las personas con enfermedades que causan inmunosupresión.
- Las embarazadas, en cualquier trimestre del embarazo.

**La vacuna de la gripe estacional este año protege contra el virus de la gripe A(H1N1)2009 pandémico, el virus A(H3N2) y el virus B.**

## ¿POR QUÉ VACUNARSE?

- Porque los trabajadores del ámbito sanitario tienen un gran riesgo de padecer la gripe.
- Porque al estar en contacto directo con los enfermos, actúan como fuente de infección y pueden transmitir el virus de la gripe a los pacientes de alto riesgo.

**Vacunándote evitas la transmisión de la gripe a los pacientes, contribuyes a reducir la difusión de la enfermedad en la comunidad y previenes la aparición de brotes de origen nosocomial.**

- Porque la gripe es causa frecuente de absentismo laboral.

**Vacunándote proteges tu salud, la de tus familiares, pacientes y compañeros de trabajo. Tu trabajo es esencial para la comunidad.**

## ¿HAY QUE VACUNARSE TODOS LOS AÑOS?

Sí. El virus de la gripe cambia cada año y como consecuencia la vacuna también. Por esto es necesario vacunarse todos los años.

## ¿DÓNDE Y CUÁNDO VACUNARSE?

La vacunación se facilitará en el centro de trabajo donde se indicará el lugar, las fechas y horarios establecidos para la administración de la vacuna.

Este año la vacunación contra la gripe se inicia el **27 de septiembre y finaliza el 29 de octubre**.

## Evita la transmisión de la gripe.

Si estás enfermo, evita contagiar a otras personas.

- **Protégete al toser:** cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo o con la parte superior del brazo (no con las manos) cuando toses o estornudes.
- **Lávate las manos** después de toser o estornudar.
- No acudas a lugares cerrados (trabajo, colegio, guardería o lugares públicos) para evitar contagiar a otras personas.

## En caso de padecer gripe se recomienda

- Guardar reposo.
- Beber abundantes líquidos.
- Evitar el consumo de tabaco o alcohol.
- La gripe está causada por un virus, así que **los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.**
- Se puede tomar medicación que mejore los síntomas, como analgésicos y antitérmicos.
- No debe darse aspirina a los niños ni adolescentes.

## Para más información

Ante cualquier duda, consulta con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y/o el Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública.

Visita <http://www.salud.jcyl.es>