



Preguntas y respuestas sobre gripe

Actualización enero 2020

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria infecciosa aguda producida por el virus de la gripe. Una de las características más importantes de esta enfermedad es su elevada capacidad de transmisión de una persona a otra.

La gripe se presenta generalmente en los meses de invierno (de noviembre a marzo) y en forma de epidemia.

Los virus gripales tienen una gran capacidad para sufrir variaciones lo que implica que cada temporada aparezcan nuevos virus gripales para los que el ser humano no tiene protección. Por este motivo **la vacuna debe actualizarse cada año.**

¿Qué síntomas produce?

Se caracteriza por la aparición de los siguientes síntomas: comienzo brusco con escalofríos y fiebre acompañados de dolor de cabeza, dolores musculares y articulares generalizados, cansancio, malestar general, congestión nasal, dolor de garganta y tos seca.

¿Es una enfermedad grave?

La mayor parte de las personas que padecen la gripe se recupera en menos de una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, en ocasiones, la gripe puede complicarse y producir bronquitis o neumonía bacteriana, como complicaciones más frecuentes. Estas complicaciones pueden ser especialmente graves en personas de alto riesgo como los ancianos, las personas que tienen una enfermedad crónica como diabetes, afecciones cardíacas y enfermedades respiratorias y las embarazadas.



¿Cómo se transmite?

La transmisión se produce de una persona enferma a una sana, fundamentalmente por vía aérea a través de las gotitas que se eliminan al hablar, toser o estornudar. También puede transmitirse por contacto directo, es decir, al tocar superficies contaminadas por el virus como por ejemplo, la mano un enfermo y posteriormente llevarse la mano a la boca o a la nariz.

Las personas enfermas son capaces de transmitir la gripe desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de los mismos. Los niños la pueden transmitir incluso más tiempo.

¿Se puede prevenir la gripe?

La medida más eficaz para prevenir la gripe es la **vacunación anual** <https://www.saludcastillayleon.es/es/vacunaciones/campana-vacunacion-frente-gripe-temporada-2019-2020>. La vacuna protege de la gripe que circula ese año, **NO protege de otras enfermedades víricas** como el resfriado común (catarro) etc.

Consejos ante la gripe

Para prevenir el contagio de la gripe:

- Evita el contacto con personas con síntomas respiratorios.
- No compartas cubiertos ni vasos, objetos personales de higiene o aseo.
- Lávate las manos con agua y con jabón frecuentemente, sobre todo al llegar al hogar, y ayuda a que los niños pequeños hagan lo mismo. Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante de manos a base de alcohol (solución hidroalcohólica).

En caso de padecer gripe:

Si estás enfermo, evita contagiar a otras personas.

- Protégete al toser: Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosas estornudes, o cúbrete con la parte superior del brazo, no con las manos.



- Lávate las manos con frecuencia, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Usa mascarilla.
- No acudas a lugares cerrados (trabajo, colegio, guardería o lugares públicos) para evitar contagiar a otras personas.

Si estás enfermo, se recomienda:

- Descansar.
- Beber abundantes líquidos.
- Evitar el consumo de tabaco o alcohol.
- Se puede tomar medicación que mejore los síntomas, como analgésicos y antitérmicos.
- **Los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación** ya que no son efectivos frente a enfermedades producidas por virus.
- No dar aspirina a niños ni adolescentes.

RECUERDA:

El tratamiento de la gripe es sintomático, es decir, se tratan los síntomas que produce la enfermedad.

Los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.

Actualmente existen fármacos que actúan frente al virus (fármacos antivirales) pero su uso es muy limitado. Si se dan en las primeras 48 horas tras el inicio de los síntomas pueden reducir la duración de la enfermedad, sin embargo, deben ser recetados por un médico ya que pueden tener efectos adversos importantes.



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

gripe: maneras de cuidarse y cuidar a los tuyos



Consejos para evitar contagiar o ser contagiado



Lavate las manos con frecuencia



Evita el contacto con personas enfermas



Duerme bien y descansa



Bebe abundante líquido todo el día



Si no es necesario salir, quédate en casa

Si ya estás enfermo...

- Protégete al toser: usa pañuelos descartables o cúbrete con la parte superior del brazo, nunca con las manos.
- No acudas a lugares cerrados (colegios, hospitales, centros comerciales, etc.) para evitar contagiar a otras personas.
- Evita el consumo de tabaco o alcohol.
- La gripe está causada por un virus; por tanto, los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la recuperación.
- No administrar aspirinas a niños o adolescentes.
- Se pueden tomar analgésicos o antipiréticos para mejorar los síntomas de malestar.

Y recuerda: vacúnate contra la gripe todos los años



Síguenos en @Salud_JCyL y en Facebook.com/SaludCastillayLeon

Sanidad pone a tu disposición el teléfono gratuito 900 222 000, para cualquier consulta sobre la gripe.

Recuerda: si tienes gripe, mejor llamar que esperar.

Utiliza los servicios sanitarios de forma racional.

No utilices los servicios de urgencia hospitalaria si no es necesario.