

1.-DEFINICIÓN:

La gripe es una enfermedad vírica respiratoria muy contagiosa, su gravedad varía dependiendo del estado de salud previo del individuo, en ancianos y enfermos crónicos puede llegar a ser mortal.

El virus muta anualmente por lo que la mejor prevención es acudir a las campañas de vacunación que se realizan todos los años, durante los meses de septiembre y octubre, en los centros de salud. Estas campañas están especialmente indicadas para personas de edad avanzada, niños pequeños y personas que padecen enfermedades graves o crónicas ya que tienen mayor riesgo de complicaciones serias a causa de la gripe.

2.-SÍNTOMAS:

Los síntomas básicos de la gripe son fiebre alta, cefalea y malestar general. Otros síntomas que pueden aparecer son:

- tos seca.
- dolor de garganta.
- secreción o congestión nasal.
- dolores musculares.

También pueden presentarse problemas digestivos, como náuseas, vómitos y diarrea, pero estos son más comunes en los niños que en los adultos. En los pacientes con problemas crónicos, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, asma, insuficiencia renal o hepática, puede provocar un agravamiento de la enfermedad.

3.-PROPAGACIÓN:

Los virus de la gripe se transmiten de persona a persona a través de gotitas de saliva que se emiten al toser, estornudar o incluso al hablar.

También se pueden transmitir a través del contacto con objetos contaminados, como pueden ser cubiertos, vasos o pañuelos. El período de contagio va desde 1-2 días antes del inicio de los síntomas hasta 6 días después.

La gripe suele aparecer entre los meses de enero y marzo y puede llegar a afectar al 20% de la población.

4.-PREVENCIÓN:

La mejor manera de prevenir la gripe es la vacunación anual.

En España las vacunas contra la gripe son de virus inactivos (muertos), el cuerpo comienza a producir anticuerpos contra ellos dos semanas después de su administración.

Las vacunas contra la gripe no protegen contra otras infecciones parecidas a la gripe causadas por otros virus. Son recomendables unas medidas de higiene para disminuir el riesgo de contagio:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando se tose o se estornuda, tirando el pañuelo después de usarlo envuelto en una bolsa de plástico.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- Evitar acercarse a personas que estén enfermas.
- El paciente con gripe debe quedarse en casa para evitar transmitir la enfermedad.
- Tratar de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca para evitar transmitir los virus con las manos.

5.-DIAGNÓSTICO:

Normalmente el diagnóstico de la gripe se basa en los síntomas. La presencia de un cuadro de fiebre, malestar general, cefalea y tos, con secreción nasal en la época de la gripe, suelen ser los datos suficientes. La necesidad de realizar estudios analíticos, radiografías o cultivos, la determina la existencia de síntomas propios de las posibles complicaciones de la gripe.

Deben de consultar al médico los pacientes con alto riesgo de sufrir complicaciones debido a la gripe, como son las personas de más de 65 años, aquellas que tienen enfermedades crónicas, las mujeres embarazadas y los niños pequeños, y siempre que el estado del paciente lo requiera.

6.-TRATAMIENTO:

El proceso gripal tiene una duración de entre 7 y 10 días no habiendo ningún medicamento que lo cure, las recomendaciones básicas son el reposo y el consumo de líquidos en abundancia, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco.

También se pueden tomar determinados fármacos para paliar los síntomas, como pueden ser:

- **Analgésicos:** sirven para aliviar el malestar general y el dolor muscular y de cabeza, también disminuyen la fiebre. Ejemplos: paracetamol o ibuprofeno.
- **Antitusivos:** para tratar la tos seca, sin producción de moco.
- **Expectorantes:** se utilizan en el caso de tos con expectoración, sirven para fluidificar el moco y facilitar la expulsión del mismo.
- **Descongestionantes nasales:** alivian la congestión nasal.
- **Antihistamínicos:** reducen el picor de ojos, el goteo nasal y los estornudos.
- **Los medicamentos antivirales** pueden ser utilizados en la prevención de la gripe, y para el tratamiento en personas ancianas o con riesgo de complicaciones, siempre bajo prescripción médica.

**ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO.
SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.**