

## ¡Protégete de la gripe este invierno!

### ¿Qué es la Gripe?

Es una enfermedad causada por el virus Influenza que se aisló en 1933. Se trata de un virus RNA que pertenece a la familia de los Ortomyxovirus. Hay cuatro tipos de virus de la Gripe: A, B y C, D. Los virus A y B dan lugar a formas epidémicas estacionales. Solo el virus A, ha provocado pandemias.

### ¿Cómo se transmite el virus de la Gripe?

El virus de la Gripe se disemina **a través de partículas de aerosoles**, pero también de forma directa **a través de secreciones respiratorias**.

Un individuo infectado puede diseminar la infección a múltiples personas. El periodo de incubación de la Gripe es de 1-4 días, seguidos de una rápida aparición de los síntomas y **una persona tiene capacidad de infectar desde un día antes hasta cinco días después del comienzo de estos síntomas**.



Las epidemias suelen alcanzar su acmé a los 15 días de aparecer los primeros casos y puede llegar a afectar al 40% de la población. Los niños en edad escolar son los primeros en enfermarse.

La Gripe suele observarse en los **meses fríos, de octubre a marzo**.

### ¿Cuáles son las manifestaciones clínicas de la Gripe?

La Gripe puede tener manifestaciones clínicas de muy variada naturaleza. Sin embargo, la forma clásica cursa con fiebre elevada (38- 40°C), de comienzo agudo, escalofríos, tos seca, rinorrea, dolor de garganta, malestar, mialgias, cefalea, etc.

En los niños la Gripe también puede manifestarse con bronquiolitis, conjuntivitis, enfermedad febril inespecífica. En los niños pequeños y lactantes puede cursar con un síndrome simil-sepsis o con un cuadro gastrointestinal en forma de náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, etc.

En el adulto las manifestaciones clínicas son similares a la de los niños, aunque algunos síntomas y signos predominan en determinadas edades. La Gripe suele tratarse de una enfermedad autolimitada, de varios días de duración, aunque se pueden prolongar durante semanas la tos y la sensación de malestar. En los sujetos inmunodeprimidos la evolución es más prolongada.

## ¿En qué se diferencia la gripe del resfriado común?

Característica	Gripe (Influenza)	Resfriado Común
Inicio	Súbito	Gradual
Fiebre	Alta (>38°C), frecuente	Rara en adultos
Dolor muscular	Intenso	Leve o ausente
Fatiga	Marcada, puede durar semanas	Leve
Tos	Seca, persistente	Leve a moderada
Congestión nasal	A veces	Muy común
Duración	7 a 10 días (puede complicarse)	3 a 5 días

## ¿Existen mitos sobre la gripe?

Evidentemente, como en muchas otras enfermedades y situaciones clínicas, sobre la gripe existen una serie de mitos que deberían estar superados por la sociedad e incluso por los sanitarios.

Por ejemplo:

- hay quien cree **que los niños no padecen Gripe**: esto es un grave error ya que la Gripe produce un elevado número de hospitalizaciones e incluso muertes en niños, sobre todo en los menores de un año.
- **solo las personas mayores deberían vacunarse contra la Gripe**: tampoco esto es cierto ya que la vacuna antigripal está especialmente indicada en enfermedades cardiopulmonares incluida el asma, cáncer, diabetes, infección VIH/SIDA, que tienen riesgo de presentar complicaciones con la Gripe.
- **se puede padecer Gripe como consecuencia de la vacuna**: es otro error ya que la vacuna inactivada no contiene virus vivos y por lo tanto no puede producir Gripe.

– **los antibióticos permiten que la Gripe se cure antes:** al ser la Gripe una enfermedad viral, la administración de antibióticos es, en principio, innecesaria. Sí debemos recurrir a ellos si se producen infecciones bacterianas secundarias.

El control de la Gripe, es extremadamente importante, debido a las altas tasas de infección, la carga económica que supone, y la mortalidad significativa que se produce en los grupos de riesgo.

### ¿Cómo podemos prevenir la gripe en el trabajo?

- ❖ Higiene frecuente de las manos y superficies
- ❖ Etiqueta para toser
- ❖ Mantener la distancia durante el contacto social y evitar aglomeraciones
- ❖ Ventilación: espacios ventilados.
- ❖ Recomendación general:
  - ✓ Vacúnate.
  - ✓ Conoce los síntomas de la gripe y minimiza los contactos si estas enfermo.



*¡juntos para mejorar nuestra salud!*