

# Le ayudamos a combatir la gripe



La gripe es una enfermedad vírica, transmitida por el virus de la influenza. Hay tres tipos de virus de la gripe: el A, el B y el C. El virus de la gripe tienen una alta capacidad de mutación; estos cambios en su genética hacen que cada año el virus sea diferente al del año pasado y sea imposible encontrar un tratamiento definitivo ya que la vacuna que sirve para un año puede no servir para el virus de otro año.

## ¿Cómo se contagia la gripe?

La transmisión es de persona a persona a través de pequeñas gotitas, que se pueden producir al estornudar o toser, o simplemente por contacto. La puerta de entrada suelen ser las vías respiratorias altas. La supervivencia del virus a temperaturas bajas y clima seco fuera del cuerpo humano así como su fácil transmisión hace que se trate de una enfermedad altamente contagiosa.

## ¿Qué nos produce la gripe?

Tras un período de incubación entre uno y cinco días se inicia el cuadro clínico, que suele durar entre cinco y diez días. Habitualmente el paciente inicia con astenia, cansancio y debilidad acompañado de intensos dolores musculares y óseos que pueden durar varios días.

En las primeras horas suele haber dolor de cabeza intenso que se puede acompañar de lagrimeo, tos y estornudos además de congestión nasal y rinorrea. Como muchas de las enfermedades víricas, cursa con fiebre de 39° y 40° que puede ir acompañada de escalofríos.

La gravedad de los síntomas tiene una elevada concordancia con el estado de salud del individuo; es por ello que en ancianos, niños y enfermos crónicos puede llegar a ser letal. Los síntomas de la gripe son similares a los resfriados comunes siendo la fiebre alta una de las principales diferencias.

Las complicaciones más habituales son sobreinfecciones bacterianas tanto a nivel de vías altas en formas de sinusitis u otitis y también pulmonares en forma de infección respiratoria y neumonías.

La gripe puede descompensar otras enfermedades como la insuficiencia cardíaca, respiratoria, renal o enfermedades endocrinas.

## Grupos de riesgo.

- Personas mayores de 65 años.
- Los niños entre 6 meses y dos años.
- Mujeres con más de tres meses de embarazo.
- Enfermos crónicos (diabetes, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, etc.).
- Inmunodeprimidos (HIV, paciente en tratamientos antineoplásticos, etc.).

## ¿Cuál es el tratamiento?

### Tratamiento preventivo.

Inmunización activa mediante la vacuna de la gripe. Existe una nueva vacuna llamada FluMist, que está disponible para personas entre 5 y 49 años. Se trata de una vacuna en forma de aerosol nasal de un virus vivo debilitado, a diferencia de la vacuna clásica que es un virus muerto y se aplica en inyectable.

### Tratamiento sintomático.

Reposo.

- Rehidratación.
- Antitérmicos/analgésicos: paracetamol, aspirina (no se debe administrar aspirina a los niños en un proceso gripal). Pueden llegar a utilizarse AINES tipo diclofenaco.
- Descongestionantes nasales.

### Antivirales.

La amantadina y rimantadina se pueden utilizar porque actúan sobre la replicación viral del influenza tipo A. Sólo son eficaces si se utilizan en los primeros días de la enfermedad. Tiene efectos secundarios como el nerviosismo. El zanamivir y el oseltamivir logran acortar el proceso si se administran en las primeras 48h pero su seguridad es controvertida además de su elevado precio. Los antivirales, solo están indicados en casos graves o en pacientes de riesgo y siempre bajo prescripción médica.

### Evitar el contagio tomando medidas higiénicas durante los brotes de gripe:

- Lavarse las manos muy a menudo.
- Evitar estar cerca de personas con tos, estornudos y fiebre.
- Taparse la boca cuando se tose o estornuda con un pañuelo desechable.
- Las personas con gripe deberían quedarse en casa haciendo reposo.

## ¿Quién debe vacunarse?

- Personas mayores de 65 años.
- Enfermos crónicos o ingresados en un centro o residencia de ancianos.
- Embarazadas (de más de tres meses).
- Niños entre 6 meses y dos años.
- Personas que desarrollen trabajos imprescindibles socialmente (bomberos, personal hospitalario, etc).

### Y no se deben vacunar:

- Menores de 6 meses.
- Personas con alergia al huevo.
- Personas que hayan hecho reacción a vacunas antigripales en el pasado.

## ¿Y los antibióticos?

Debido a que la gripe es una enfermedad vírica los antibióticos no tienen ningún sentido y como todo fármaco tiene una serie de efectos secundarios que puede sufrir el paciente.

**Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.**

**Para más información sobre Salud de AXA consultar en:**

- [www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx](http://www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx)
- [www.axa.es/webclientes](http://www.axa.es/webclientes)