

# Temporada de gripe

## Prevención y calma pa

**E**mpiezan a bajar las temperaturas y, con ello, la época de los estornudos y la tos. Año tras año son miles los casos de catarros y gripes en toda España, pero, desde esta primavera, las alarmas se han disparado ante la llegada de un nuevo virus de la gripe. En realidad, es una mutación más del virus influenza, pero la histeria colectiva le ha dado una importancia desmedida y exagerada que lo único que hace es aumentar el caos.

Este año, como todos, deberemos tomar una serie de medidas preventivas para evitar el contagio, pero de cualquiera de los dos tipos de virus. Tanto la gripe A (H1N1) como la

estacional pueden resultar peligrosas para el individuo infectado, pero, en la mayoría de los casos, cursarán con cuadros clínicos leves.

“El grado de afectación dependerá de la carga de virus con la que nos hayamos infectado y de la situación previa del aparato respiratorio en el que se produce la infección”, manifiesta el Dr. Juan García de Lomas, neumólogo del Hospital Clínico Universitario de Valencia, quien insiste en recordar que “las infecciones por el virus de la gripe pueden tener peores consecuencias en personas con algunos problemas de salud previos”. Esto es igual tanto para la gripe estacional como





# Para evitar el contagio

para la A (H1N1), por lo que todos los años se vacuna a las personas con otros problemas de salud, al margen de otros grupos.

Precisamente los enfermos crónicos con más de seis meses de edad son uno de los primeros grupos de riesgo que se vacunarán del virus A (H1N1) cuando la vacuna esté disponible y autorizada por la Agencia Europea de Medicamentos (se calcula que será a principios del mes de noviembre).

Junto con los enfermos crónicos (con problemas cardiovasculares salvo la hipertensión, afectaciones respiratorias, obesidad mórbida, diabetes con tratamiento farmacológico, cáncer tratados con quimioterapia, insuficiencia renal moderada-grave...), también se han incluido las embarazadas y el personal sanitario, aunque, como indica el propio Ministerio de Sanidad y Política Social, “se deja la puerta abierta a la incorporación de otros grupos de riesgo que aprueben los expertos y el Consejo Interterritorial”.

Y es que debemos tener en cuenta que la gripe A (H1N1) no es una gripe especialmente peligrosa si la comparamos con otras cepas, aunque sí que es altamente contagiosa. Por ejemplo, se calcula que en España mueren durante →

## ¿Gripe A o estacional?

Aunque los síntomas son bastante similares, hay algunas pequeñas diferencias entre ambas enfermedades. Sin embargo, será siempre el médico el que determine el diagnóstico final.

	Gripe estacional	Gripe A (N1H1)
Inicio de los síntomas	De uno a cuatro días	De uno a siete días
Fiebre	No llega a 39 °C y se mantiene alta varios días	El inicio de la fiebre alta es súbito y dura pocos días
Dolor de cabeza	Poco intenso	Muy intenso
Dolor de garganta	Leve-medio	Leve
Dolor muscular	Moderado	Intenso
Tos	Seca y poco intensa	Seca y continua
Congestión nasal	Fuerte	Poco habitual
Cansancio	Moderado y prolongado	Intenso y duración de una semana
Escalofríos	Esporádicos	Frecuentes
Ardor de ojos	Leve	Intenso

Fuente: Ministerio de Sanidad y Política Social.



→ el invierno por gripe estacional unas 3.000 personas, por lo que la prevención para evitar el contagio, ante cualquiera de los tipos de virus, tiene que ser la principal preocupación.

### ¿Cómo se contagia?

Al tratarse de un virus, cualquier gripe se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, en las gotitas de saliva y secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar. Estas microgotas pueden quedar en las diferentes superficies, dispersas en el aire o en las manos, por lo que una forma indirecta de contagiarse es tocándose los ojos, la nariz o la boca. Por este motivo, la principal medida preventiva es el lavado habitual y minucioso de las manos.

El virus se puede transmitir desde un día antes de empezar con los síntomas hasta siete días después, aunque su capacidad máxima de contagio está situada en los tres primeros días desde que empiezan los síntomas. Por esta razón, se recomienda permanecer en casa en cuanto haya síntomas para evitar transmitirlo a otras personas fuera del núcleo familiar.

### Y si la tengo...

Ante los primeros síntomas que nos hagan sospechar que sufrimos una gripe, lo primero que tenemos que tener es



Alrededor del

**95%**

de los casos de gripe A (H1N1) serán leves y se resolverán entre tres días y una semana como cualquier otra gripe, según la Organización Médica Colegial (OMC).

### Preguntamos al experto

Dr. Esteban López de Sá  
Secretario de la Sociedad Española de Cardiología



**“Es recomendable la vacunación tanto contra la gripe A como la de la gripe estacional”**

#### ¿Por qué son las personas con problemas cardiovasculares un grupo de riesgo ante la gripe A?

El problema de las personas con patología cardiovascular es que cuando padecen una gripe tienen más probabilidades de sufrir complicaciones. La gripe es una enfermedad de las vías respiratorias que puede producir dificultad respiratoria y las enfermedades cardiovasculares pueden también producir dificultad respiratoria. Por lo tanto, si se suman ambos problemas, resulta más fácil encontrarse seriamente comprometido. Por otra parte, la gripe incrementa el riesgo de infarto de miocardio.

#### ¿Qué precauciones especiales deben tomar las personas con enfermedades cardiovasculares ante la llegada del frío?

Las precauciones son las mismas que una persona normal para evitar un contagio, ya que las posibilidades de contagiarse son las mismas. El problema es que, si se contrae la enfermedad, ésta puede ser más grave.

#### ¿Es recomendable la vacunación tanto de la gripe A como de la estacional? ¿No podría haber complicaciones ante los efectos secundarios de la vacuna?

Es recomendable la vacunación tanto contra la gripe A como la de la gripe estacional. Está demostrada la reducción de complicaciones cardiovasculares en población de alto riesgo con la vacunación de la gripe estacional. Los efectos secundarios de la vacuna contra la gripe A se desconocen, ya que no está disponible y se encuentra en fase de comprobación.





# Consejos para el día a día

calma. No sirve de nada ponerse catatista e ir corriendo a Urgencias, ya que podemos tener simplemente un catarro. Por este motivo, las autoridades sanitarias recomiendan que primero recibamos asistencia telefónica, donde profesionales sanitarios informarán de las primeras medidas a adoptar. El teléfono nacional sobre información y atención al ciudadano para la gripe es el 901 400 100, aunque prácticamente todos los servicios regionales han habilitado teléfonos específicos para informar sobre esta enfermedad (112 en Madrid, 902 111 444 en Cataluña, 902 505 060 en Andalucía, 900 222 000 en Castilla León...).

Cuando los síntomas persistan, es el momento de acudir al médico de Atención Primaria para que determine el tratamiento necesario. En un principio, se administrarán medicamentos que alivien los síntomas y, si se estima necesario, medicamentos antivirales (oseltamivir o zanamivir) que ayuden a disminuir la duración de la enfermedad y posibles complicaciones.

Desgraciadamente es verdad que la gripe puede matar, pero los casos son tan mínimos que es injustificada la alarma social. Como ante cualquier enfermedad, debemos tomar las medidas preventivas necesarias y, si se produce el contagio, ser buenos enfermos, tratar de llevar lo mejor posible los diferentes problemas asociados y seguir los consejos del médico. ♥



Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón y durante aproximadamente un minuto.

Tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser. Tira el pañuelo usado directamente a la basura.



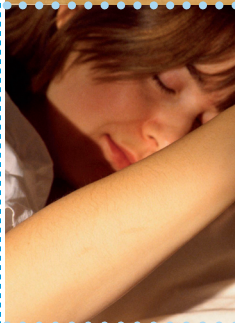
Cuando tosas o estornudes, si no tienes un pañuelo desechable, es preferible que te tapes con la manga de tu ropa que con la mano.

Limpia más frecuentemente los muebles, los pomos y los objetos de uso común (baños, teléfonos...) con los productos de limpieza habituales. No compartas vasos, platos, alimentos o cubiertos.



Ventila más a menudo las casas, las oficinas y otros espacios cerrados abriendo las ventanas.

Intenta evitar los besos y el contacto muy cercano y no compartas objetos que hayan podido entrar en contacto con la saliva o secreciones de una persona contagiada.



Mantén unos buenos hábitos de vida: duerme bien, ten una alimentación sana, bebe agua, lleva una vida físicamente activa, y evita las bebidas alcohólicas y el tabaco.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, sobre todo después de estornudar o toser.



Abrígate bien tanto en casa como fuera de ella para evitar cambios bruscos de temperatura.

Si tienes gripe, permanece en casa y no frecuentes lugares con mucha gente para tratar de evitar la expansión del virus. Si te ves obligado a salir, usa una mascarilla aunque asegúrate de saber utilizarla bien.

