

## CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

# la gripe

La gripe es una enfermedad causada por un virus ( virus de la influenza) que se trasmite de persona a persona a través de la tos, de los estornudos y de objetos directamente contaminados.

El curso de la enfermedad está condicionado por: la edad, la inmunización previa, las características del virus, el tabaco y la presencia de otras enfermedades

Es una enfermedad altamente contagiosa

### Síntomas que produce la gripe:

- Aparición brusca de fiebre elevada entre 38°C y 40°C desde el comienzo de la enfermedad y que se prolonga entre 3 y 5 días
- Cefalea o dolor de cabeza de manera intensa
- Dolores musculares y articulares
- Tos
- Estornudos y congestión nasal
- Dolor de garganta
- Escalofríos
- Astenia o cansancio
- Irritación ocular
- Malestar general

### Consejos del farmacéutico:

- Beber mucho líquido (agua, zumos...)
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Utilizar pañuelos de papel
- Lavarse las manos frecuentemente
- No fumar, evitar ambientes cerrados o con aglomeración de humo y no beber alcohol
- Hacer reposo en la cama, sin abrigarse demasiado
- Evitar el contacto con personas que tengan gripe
- Vacunarse contra la gripe en el período de vacunación, en especial las personas mayores, pacientes con enfermedades pulmonares, cardíacas, diabéticos, hipertensos, personal sanitario...
- NUNCA utilizar antibióticos sin receta médica, no tiene acción contra los virus

