

gripe A

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios. Está causada por un virus y se contagia fácilmente, aunque en la mayoría de los casos tiene una evolución favorable y sin complicaciones

¿Qué es la gripe A, causada por el nuevo virus A/H1N1?

La gripe A o "nueva gripe" la produce un nuevo subtipo del virus de la gripe, el A/H1N1, frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados. En contraste, muchas personas tienen inmunidad frente a los virus de la gripe estacional (la gripe que se presenta fundamentalmente en invierno todos los años), por lo que la población susceptible de infectarse es menor.

¿Cómo se contagia el virus A/H1N1?

El contagio, al ser también un virus de la gripe, es como el de la gripe estacional: 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, pudiendo contener virus en su interior. Estas microgotas respiratorias pueden quedar en las manos, en las superficies de objetos o dispersas en el aire. Por tanto, el virus se puede transmitir también indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber entrado en contacto con las microgotas o secreciones respiratorias procedentes de una persona infectada que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

¿En qué período se puede contagiar el virus?

El virus de la gripe presenta una capacidad máxima de contagio los 3 primeros días desde que empiezan los síntomas, pero se puede seguir transmitiendo hasta 7 días después, por lo que se recomienda quedarse 7 días en casa, manteniendo las medidas de prevención y protección, para asegurarse de no transmitirlo a otras personas.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe A/H1N1?

Los síntomas son los de cualquier gripe: puede aparecer tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, fiebre de más de 38° C - sobre todo los dos primeros días-, dolores musculares, malestar general, congestión nasal, estornudos y también vómitos y diarrea. Lo habitual es que la gripe evolucione favorablemente en 2-4 días, aunque se pueda continuar con tos una semana y sentir cansancio durante las semanas siguientes al inicio de la enfermedad.

Recomendaciones para prevenir y combatir la gripe

- 1- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- 2- Quédate en casa si estás enfermo Así evitarás contagiar a otras personas. El proceso gripal suele durar unos 7 días, por lo que se recomienda permanecer durante esos 7 días en casa para asegurarte de no transmitirlo a otras personas.
- 3- Cúbrete la nariz y la boca al toser o estornudar Utiliza pañuelos desechables o papel higiénico (inmediatamente después tíralo a la basura, cierra la bolsa y lávate las manos). Si no dispones de pañuelos desechables, puedes taparte con el antebrazo o la cara interna del codo.

4- Lávate las manos con frecuencia Lava tus manos y las de tus niños con agua y jabón y durante un minuto. También puedes lavarte con una solución hidroalcohólica o, eventualmente, toallitas que contengan alcohol.

¿Cuándo?: Antes y después de tocarte los ojos, la nariz o la boca, atender a una persona enferma, comer, ir al baño, cambiar pañales, etc. Después de toser o estornudar, viajar en transporte público, volver de la calle, tocar objetos, etc.

5- Mantén una adecuada higiene del entorno. Ventila la casa y limpia frecuentemente las superficies que más contacto tienen con nuestras manos (picaportes, barandillas, teléfonos, etc.) con los productos de limpieza habituales. Extrema la limpieza del entorno de una persona enferma. Además, evita compartir objetos como vasos, cubiertos, botellas, etc. No es necesario lavarlos por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se han lavado primero.

6- Trata de no tocarte los ojos, nariz ni la boca Los gérmenes se propagan con frecuencia cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

7- Practica otros buenos hábitos de salud Duerme bien, aliméntate de manera saludable, bebe abundante agua, zumo de naranja, etc, lleva una vida físicamente activa, evita las bebidas alcohólicas y el tabaco. Llevar una vida sana nos permite afrontar la enfermedad en las mejores condiciones de salud.

8- Procura no saludar estrechando las manos, besando o abrazando

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

gripe A

¿Cómo podemos aliviar los síntomas de la gripe?

En la mayoría de los casos, tanto la gripe estacional como la gripe A/H1N1 es leve, y gran parte de los pacientes pueden recuperarse en su domicilio. Puedes frenar los síntomas de la gripe poniendo en práctica los siguientes consejos de autocuidado:

- TOMA ANALGESICOS SIMPLES como paracetamol (para los niños utiliza paracetamol líquido infantil). Si tienes fiebre, esto ayudará a bajarla. Si estás embarazada, sólo deberías tomar paracetamol. En cualquier caso consulta antes con tu médico, pediatra o ginecólogo.
- ASEGURATE DE INGERIR LIQUIDO suficiente para mantenerse hidratado/a (agua, zumos, etc.).
- LOS MEDICAMENTOS PARA LA TOS pueden ayudar a calmar la tos seca o el picor de garganta. Consulta a tu médico.
- NO SALGAS DE CASA, descansa todo lo posible y evita las actividades agotadoras.
- MANTEN LA HABITACION a una temperatura agradable, pero asegúrate de ventilarla.
- SI ERES FUMADOR/A deja de fumar.

Los medicamentos para el resfriado y la gripe que no requieren de receta médica pueden ayudar a aliviar los síntomas como la tos y la congestión, pero no reducirán el nivel de infección de una persona. No los tomes si sabes que presentas alguna alergia anterior conocida a los mismos. Consulta a tu Centro de Salud si tienes dudas sobre algún medicamento. Revisa los componentes que vienen en la etiqueta del envase para comprobar si el medicamento ya contiene paracetamol, ibuprofeno u otro antiinflamatorio no esteroideo antes de tomar una dosis adicional de estos medicamentos: ¡no dupliques las dosis! Los pacientes con enfermedades renales o problemas estomacales deben consultar a su

centro de atención médica antes de tomar cualquier medicamento antiinflamatorio no esteroideo.

No tomes antibióticos salvo que te lo indique tu médico.

