

GRIPES

La gripe es una enfermedad aguda cuya **máxima incidencia se observa en otoño e invierno** y se transmite por el aire al toser y estornudar.

Los síntomas de la gripe pueden confundirse con los de otras patologías respiratorias, como el catarro común. Es una enfermedad autolimitada con una evolución de cinco a siete días, aunque algunos de los síntomas pueden durar entre dos y tres semanas.

Los síntomas

Los principales síntomas son:

- Fiebre de hasta 39°C.
- Escalofríos.
- Dolor de cabeza y dolores musculares.
- Estornudos.
- Tos intensa y persistente.
- Rinorrea.
- Lagrimeo.
- Faringitis leve.

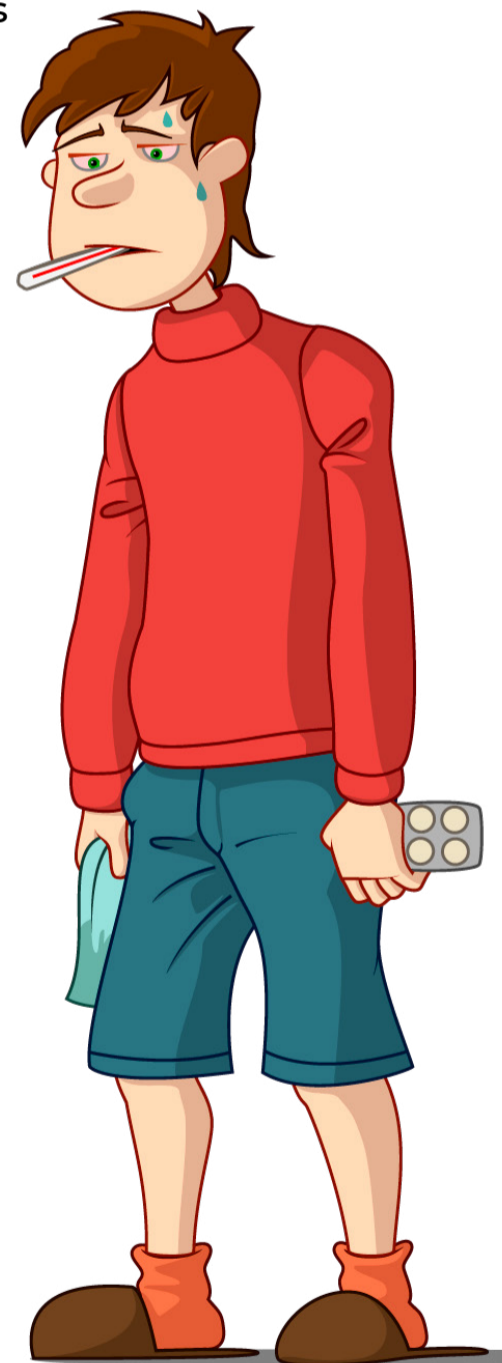
Prevención

La vacunación es la medida más eficaz para prevenir la gripe y sus complicaciones. Son también fundamentales las medidas higiénicas para disminuir la transmisión, destacando entre ellas:

- Taparse la boca al toser o al estornudar, preferiblemente con pañuelos desechables.
- Lavarse con frecuencia las manos, sobre todo después de haber tosido o estornudado.
- Procurar no reutilizar los pañuelos empleados al estornudar o limpiar las secreciones nasales.
- Ventilar las habitaciones.

Vacunación: Grupos de riesgo

- Personas mayores de 65 años.
- Adultos y niños que presentan un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe.
- Mujeres embarazadas.
- Personal sanitario, trabajadores sociales, trabajadores de instituciones geriátricas, etc...
- Personas que trabajan en servicios públicos esenciales.
- Personas con exposición laboral directa a aves domésticas o cerdos en granjas o silvestres.



CONSULTA LOS GRUPOS
DE RIESGO

