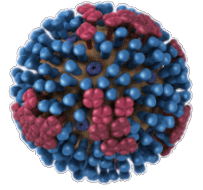


GRIPLE



La gripe es una enfermedad respiratoria infecciosa aguda producida por un virus con una elevada capacidad de contagio de una persona a otra, que se presenta normalmente en invierno en forma de epidemia.



El "síndrome gripal" está causado por es el Virus de la Influenza en sus múltiples serotipos, cambiantes cada año, por lo que esta vacuna debe actualizarse cada año.

Síntomas:

Comienza con escalofríos y fiebre acompañados de dolor de cabeza, dolores musculares y articulares generalizados, cansancio y debilidad o malestar general, con congestión nasal, dolor de garganta y tos seca.

¿Es grave? La mayoría de la gente que se contagia, se recupera en menos de una semana sin necesidad de tratamiento o cuidado hospitalario. Sin embargo, puede complicarse sobre todo para pacientes con problemas respiratorios crónicos, diabéticos, ancianos o con afecciones cardíacas.

Los niños con síntomas deberán ir antes a su médico y seguir las recomendaciones no debe acudir al colegio para evitar contagiar a compañeros

¿Cómo y cuándo es contagiosa? Se contagia principalmente por vía aérea a través de las gotitas que se eliminan al hablar, toser o estornudar. También puede transmitirse por contacto directo, es decir, si tocamos superficies contaminadas como la mano un enfermo y posteriormente llevamos nuestra mano a la boca o a la nariz. El afectado puede contagiar entre las 24 horas antes del inicio de síntomas y hasta entre 5 y 7 días después. El periodo de incubación es de 1 a 7 días tras haberse infectado por el virus, aunque la media es de 3 y 4 días.



Para evitar contagiar a otros:

1. Al toser o estornudar tápate la boca y la nariz con un pañuelo desechable, o cúbrete con el codo, no con las manos.
2. Lávate las manos después de toser o estornudar, y antes tocar a bebés o a otras personas u objetos que estos puedan luego tocar.
3. No acudas a lugares cerrados (trabajo, colegio o lugares públicos) para evitar contagiar a otras personas.

Si ya tienes gripe:

- Descansa, y bebe abundantes líquidos (agua, zumos, sopas..).
- Evita el consumo de tabaco o alcohol.
- Puedes usar medicación que mejore los síntomas (para bajar la fiebre).
- Los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación ya que no son efectivos frente a enfermedades producidas por virus.
- No dar aspirina a niños ni adolescentes.

La **ÚNICA** medida eficaz para prevenir la gripe es la **Vacunación**. La vacuna protege de la gripe que circula ese año, **NO protege de otras enfermedades víricas** como el resfriado común (catarro) etc...

Recomendaciones:

GRACIAS POR
COLABORAR