

La GRIPE

Común o estacionaria



¿Qué es?

La gripe es una infección causada por el virus "Influenza". El virus produce una inflamación aguda en la mucosa de la nariz y de las vías respiratorias de la persona infectada. La gripe aparece sobre todo a finales del otoño/principios de invierno. Los meses de verano corresponden al periodo de menor incidencia.

La gripe podemos prevenirla con un procedimiento sencillo y prácticamente inocuo, la vacunación.

Transmisión del virus

- > El virus se transmite por gotitas de *flügge* al hablar, toser o estornudar. El contacto facilita la transmisión.
- > Virus altamente infeccioso y con gran facilidad de contagio.
- > La gripe afecta cada año a un 20% de la población mundial.

Cada año padecen gripe en España unos 3-3,5 millones de personas, lo cual significa en torno a 7.800-8.000 personas por 100.000 habitantes.



Medidas preventivas

- > Evitar el contacto con personas que tengan gripe, debido al mecanismo de transmisión del virus que se disemina cuando una paciente que padece la gripe tose o estornuda.
- > Evitar los locales cerrados o con aglomeraciones por ser lugares de fácil transmisión de la enfermedad.
- > Lavar las manos frecuentemente para reducir el riesgo de contraer la enfermedad.

Consejos prácticos

- > Beber muchos líquidos, sobre todo agua y zumos de frutas.
- > Mantenerse caliente ayuda a aliviar el dolor y el cansancio.
- > Respirar aire fresco ventilando el lugar donde estemos pero evitando corrientes.
- > Calentarse los pies en agua caliente alivia el dolor de cabeza y la congestión nasal.
- > Lavarse las manos frecuentemente.
- > Comer ligero, comidas con menos grasas (dieta equilibrada).
- > Usar pañuelos limpios cada vez, ya que de esta manera, los virus no vuelven a tener contacto con la nariz o la boca.

En caso de presentar malestar general, consulte con su médico.

Nunca se automedique con "lo que tengo en casa" sin consultar antes a un profesional.

