

¿Qué es la gripe?

La gripe está causada por virus y aparece en epidemias sobre todo en invierno. Causa fiebre alta, dolores musculares, dolor de cabeza y de garganta, malestar general, nariz tapada y tos seca. Otros virus pueden producir las mismas molestias. Cura en una semana. La tos y el cansancio pueden persistir dos semanas más.

¿Qué tengo que hacer si tengo la GRIPE?

Se recomienda reposo en la cama mientras tenga fiebre o malestar general.

Beber más de dos litros de líquido al día (agua, zumos, infusiones, sopas, caldos).

Para la fiebre, si no es alérgico, tome paracetamol cada 6 horas.

Van bien las friegas de toda la piel con una esponja mojada con agua tibia.

Los antibióticos no tienen ninguna utilidad.

¿Cuándo acudir al médico de familia?

Hay que acudir al médico si la fiebre dura más de 4 días o si tiene ahogo.

Puede realizar consultas a través del teléfono de **Sanitat Respon 112** o llamando a su Centro de Atención Primaria.

¿Cómo prevenir contagios?

La gripe es una enfermedad contagiosa.

Tanto el enfermo como los que le rodean deben lavarse las manos con agua y jabón.

Utilice pañuelos desechables para taparse la boca y la nariz cuando tosa o estornude y tire los pañuelos en una bolsa cerrada.

La habitación del enfermo debe ventilarse con la ventana abierta varias veces al día.

¿Hay vacuna?

Los virus van cambiando continuamente y se preparan nuevas vacunas cada año, según el virus que nos afectará este invierno.

La vacuna antigripal está indicada en las personas con alto riesgo de tener complicaciones para la gripe. Las personas de más de 60 años o las que tienen enfermedad crónica del corazón, de los bronquios, del riñón, los diabéticos y las personas que tienen disminución de sus defensas. También en embarazadas y en niños con enfermedades crónicas.

