

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.

Se cura en una semana. La tos y el cansancio pueden persistir dos semanas más.

¿Qué debo hacer si tengo la gripe?

Conviene hacer reposo en cama mientras tenga fiebre o malestar general.

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

Para la fiebre, si no es alérgico, tome paracetamol hasta 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 si la fiebre dura más de 4 días o si tiene ahogo.

Puede hacer consultas a través del teléfono de **Sanitat Respon 061** o llamando a su Centro de Atención Primaria.

¿Cómo prevenir contagios?

La gripe es una enfermedad contagiosa.

Tanto el enfermo como quienes le rodean deben lavarse a menudo las manos con agua y jabón y llevar mascarilla.

Use pañuelos de un solo uso 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.

¿A quién se recomienda la vacuna de la gripe?

La vacuna antigripal está indicada en las personas con alto riesgo de tener complicaciones por 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.

Beneficios de la vacuna de la gripe

Vacunarse **reduce el riesgo** de coger la gripe. En caso de cogerla igualmente, reduce los síntomas y las complicaciones como la neumonía o la hospitalización. Además, **protege a otras personas** vulnerables que no se pueden vacunar.

¿Tiene algún riesgo la vacuna?

La vacuna de la gripe es segura, pero de forma poco frecuente podría presentar: dolor en el brazo, febrícula y cansancio las 24 horas posteriores a la inyección. En casos mucho menos frecuentes puede causar reacciones alérgicas.



El riesgo de complicaciones por la gripe es mucho más alto que el riesgo de la propia vacuna.