

## GRIPE

**La gripe** es una enfermedad ocasionada por el virus de la gripe. Se contagia por vía aérea y por contacto con material contaminado. En general no es una enfermedad grave en personas sanas, pero las personas con enfermedades crónicas respiratorias, cardiovasculares, personas mayores o con problemas inmunológicos, pueden sufrir complicaciones con más frecuencia.

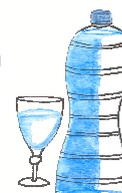
**Los síntomas** que ocasiona son: malestar general acompañado de dolores osteomusculares y fiebre generalmente alta, y ocasionalmente tos y estornudos. Los síntomas suelen durar alrededor de una semana y se resuelven espontáneamente.



**Puede precisar de la toma de analgésicos o antitérmicos, pero no precisa de tratamiento antibiótico.**

## RECOMENDACIONES

- **Si tiene fiebre o gran malestar general, procure permanecer descansando en la cama o en casa y no recibir visitas.**
- **Intente beber una cantidad suficiente de líquidos**, sobre todo si tiene fiebre.
- **Si tiene dolor de cabeza o fiebre**, tome algún analgésico tipo paracetamol y pida cita con su médico.
- Si tiene tos o estornudos **utilice pañuelos de papel de un solo uso**, y deséchelos inmediatamente para evitar contagios. Si no tiene pañuelo de papel, estornude sobre su manga, no sobre la mano.
- **Lávese las manos a menudo** y evite estrechar la mano y besar a otras personas.
- **Mantenga las estancias donde permanece bien aireadas y limpias.**
- **Si es usted fumador, no fume.**
- **Tiene que saber que los antibióticos no curan la gripe**, que este es un proceso autolimitado que se resolverá por sí solo a cabo de unos días. Una mala utilización de los antibióticos puede crear resistencias que interfieran en su efectividad en un futuro.
- **La vacuna de la gripe está indicada para las personas mayores, enfermos crónicos respiratorios o con problemas de tipo cardiovascular y/o enfermedades inmunológicas o graves. La vacuna de la gripe, no protege frente al resfriado común.** En su Centro de Salud podrán vacunarse cada otoño los pacientes de riesgo.



### Consulte con su médico si

- Es usted asmático y han empeorado sus síntomas respiratorios, mientras tanto vaya haciendo uso de los inhaladores que utiliza habitualmente.
- Si la evolución de la gripe ha empeorado, tiene fiebre alta o dura más de 10 días.
- Si tiene otros síntomas distintos a los mencionados.