

# GRÍPE

Es una enfermedad, producida por un virus, más frecuente en otoño e invierno. Suele iniciarse de forma brusca, con fiebre alta (más de 38° C). Además, suele ir acompañada de escalofríos, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, lagrimeo, tos... que suelen durar entre 5 y 8 días.

Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas que se expulsan por la boca o la nariz al toser o estornudar, y que pueden quedarse en las manos.

Se puede contagiar a otras personas hasta 7 días después del inicio de la enfermedad. Algunas veces puede ocasionar complicaciones (sinusitis, otitis...) o hacer que se agraven algunas enfermedades crónicas.

## ¿Qué puede hacer?

- Utilice pañuelos de un solo uso.
- Lávese a menudo las manos para evitar contagiar a otras personas.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase bien la nariz y la boca. Lo mejor es hacerlo con el interior del brazo hacia el codo.
- No fume ni tome bebidas alcohólicas.
- Puede tomar analgésicos o antitérmicos para el dolor de cabeza o la fiebre.
- Nunca tome antibióticos por su cuenta; si fuesen necesarios, su médico o médica se los recetará.
- Si tiene fiebre y malestar general, quédese en casa; esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, no contagiará la gripe a otras personas en el lugar de trabajo, centro escolar...
- Acuda a consulta médica si tiene alguna enfermedad crónica, está embarazada o se trata de niños o niñas de corta edad.



## ¿Cuándo solicitar asistencia médica o, en su caso, acudir a urgencias?

- En el caso de niños o niñas de corta edad, si se observa
  - Respiración rápida o dificultad para respirar.
  - Erupciones en la piel.
  - Los síntomas de la gripe mejoran al principio, pero luego vuelven a aparecer.
  - No quieren comer o no tienen ganas de nada (jugar, moverse...).
- En personas adultas, si se nota
  - Dificultad para respirar.
  - Dolor o presión en el pecho o abdomen.
  - Mareo persistente.
  - Estado de confusión.
  - Fiebre de más de 38° durante cuatro días.

Julio 2009