

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... CÚIDATE DE LA GRIPE

La gripe es una enfermedad muy contagiosa originada por los virus de la gripe, que ocasionan en el ser humano una infección aguda del aparato respiratorio.

Vacunarse es el mejor remedio para prevenir la enfermedad

La Organización Mundial de la Salud indica que la gripe a nivel mundial afecta al 5-10% de la población adulta, y al 20-30% de la infantil. Puede ser una enfermedad grave en grupos de alto riesgo (niñas y niños muy pequeños, personas mayores y personas con enfermedad crónica). La epidemia de la gripe causa en todo el mundo de 3 a 5 millones de casos de enfermedad grave y de 250.000 a 500.000 muertes cada año.

Algunas pautas sencillas pueden ayudarte a evitar contagiarte de una gripe o, que si la padeces, te afecte menos:

- Por ejemplo, vacúnate si estás incluido/a en alguno de los grupos de riesgo (todas las personas mayores de 60 años y todas las menores de esa edad que pertenecen a un grupo de riesgo para la gripe como enfermos crónicos de afecciones respiratorias, cardíacas, diabetes, inmunodepresión, etc.; mujeres embarazadas en cualquier momento de la gestación, personas que conviven en el hogar o trabajan con otras consideradas de riesgo, personal sanitario, servicios públicos esenciales o instituciones cerradas).
- Por ejemplo, evita los cambios bruscos de temperatura, protégete del frío, no fumes, sigue una alimentación sana y variada, y realiza ejercicio físico.
- Por ejemplo, tose o estornuda en un pañuelo y deséchalo después. Si no tienes uno a mano, cúbrete con la mano o con la parte interna del codo al toser o estornudar. Recuerda lavarte las manos cada vez que tosas o estornudes.
- Por ejemplo, lávate las manos con frecuencia. La higiene de manos es la medida preventiva más importante para reducir la transmisión indirecta de cualquier agente infeccioso.
- Por ejemplo, evita tocarte la nariz o la boca. La propagación de gérmenes se produce con frecuencia cuando una persona toca una superficie contaminada y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

¿Quién no debe vacunarse?

Las personas alérgicas a algún componente de la vacuna o que hayan tenido una reacción alérgica severa a la misma. Si se tiene una enfermedad febril aguda se debe esperar hasta que desaparezca la fiebre y consultar con un equipo médico.

Para saber más sobre la gripe

La gripe la provoca un virus que se transmite por el aire al toser o estornudar. El período de incubación es de 48 horas con una variación entre 1-7 días, y sus principales síntomas son fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares, estornudos, tos intensa y persistente, lagrimeo y dolor de garganta. Es una enfermedad autolimitada con una evolución de 5-7 días, aunque algunos de los síntomas suelen durar entre 2 y 3 semanas, y en algunas personas puede complicarse y ser más grave, por lo que se recomienda consultar al médico de Atención Primaria o al pediatra. Está causada por un virus, por lo que los antibióticos no resultan efectivos para combatirla. La medida de control considerada más eficaz frente a la gripe es la vacunación anual.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española