

21.2. Gripe. Síndrome gripal

La gripe es una enfermedad producida por un virus, con una máxima incidencia en otoño e invierno.

Suele iniciarse de forma brusca, con fiebre alta (39-40 °C), escalofríos, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares. También puede aparecer tos, dolor de garganta, mucosidad o secreción nasal y lagrimeo. Los síntomas suelen durar entre 5 y 8 días. Otras enfermedades, entre ellas el resfriado, pueden tener síntomas muy parecidos, aunque en general son de menor intensidad.

La gripe se contagia por pequeñas gotitas que se expulsan al toser y estornudar, y muy raramente a través de objetos, al llevarse las manos a la boca o a la nariz. Es contagiosa desde **1 día antes** de aparecer los síntomas hasta **7 días después** del inicio de la enfermedad.

En algunos casos puede complicarse con sinusitis, otitis y neumonía (pulmonía), o bien producir un empeoramiento de enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardíaca, el asma y la diabetes.

¿Qué puede hacer?

- Cuando tosa cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable.
- Lávese con frecuencia las manos, es una de las medidas más eficaces para reducir el contagio de la enfermedad.
- Si tiene fiebre y malestar general, quédese en casa y no vaya a la escuela ni al trabajo, para evitar contagiar.
- Descanse, beba mucha agua, no fume ni tome bebidas alcohólicas, especialmente si toma medicación.

La mejor medida para evitar la gripe es ponerse la **vacuna antigripal**. Esta vacuna está especialmente indicada en las siguientes personas:

- Adultos mayores de 60 o 65 años.
- Las mujeres que estén o puedan estar o quedarse embarazadas.
- Los residentes en centros de la tercera edad.
- Las personas que tengan enfermedades crónicas: diabetes, bronquitis, asma, insuficiencia renal o cualquier enfermedad que disminuya las defensas.
- Los trabajadores de los servicios públicos: personal sanitario, conductores de transportes, maestros.

La vacuna es segura y con pocos efectos adversos. Puede producir molestias locales como enrojecimiento y dolor en el lugar de administración y, ocasionalmente, fiebre, cansancio o dolor muscular, que pueden durar 1-2 días.

El paracetamol y el ibuprofeno ayudan a mejorar los síntomas, especialmente la fiebre y el malestar. No se recomienda usar ácido acetilsalicílico (Aspirina®) en los niños menores de 16 años porque su uso se



asocia a una enfermedad llamada síndrome de Reye, que se produce raramente, pero que puede ser muy grave.

No use antibióticos sin que se los indique su médico.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si piensa que debe ponerse la vacuna contra la gripe.
- Si tiene alguna enfermedad crónica, está embarazada o se trata de un niño pequeño, debe consultar a su médico en cuanto comiencen los síntomas. Acuda a urgencias o solicite asistencia médica urgente si se presenta alguno de los siguientes síntomas:

EN LOS NIÑOS

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Rechazo de alimentación.
- Cuando el niño no camina ni participa en actividades.
- Si los síntomas de la gripe mejoran al principio, pero luego vuelven a aparecer.
- Una erupción en la piel.

EN LOS ADULTOS

- Dificultad para respirar.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareo.
- Confusión.

¿Dónde conseguir más información?

- www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/es/
- www.actasanitaria.com/opinion/el-mirador/articulo-provisional.html
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/colds-and-the-flu.html>