

CONSEJOS DE ACTUACION ANTE LA GRIPE

La gripe es una infección respiratoria causada por el virus Influenza, que cada año afecta a miles de personas en nuestra comunidad.

¿Tengo una gripe?

Es posible, si presenta alguno de estos síntomas

- Dolores musculares y de articulaciones
- Dolor de garganta
- Tos seca
- Fiebre elevada (39°) los 3-4 primeros días que disminuye paulatinamente.

La gripe, ¿puede ser grave?

Sólo si Vd. tiene un problema de salud de larga evolución como:

- Problemas respiratorios: Bronquitis crónica, asma,...
- Problemas de corazón; insuficiencia cardiaca
- Problemas de hígado: insuficiencia hepática
- Problemas de riñón: insuficiencia renal

¿Qué puedo hacer si tengo síntomas de gripe?

- Tomar líquidos abundantes, para hidratar sus mucosas respiratorias
- Los baños con agua tibia pueden ayudar a disminuir la temperatura.
- Puede ser necesario tomar algún antitérmico, preferentemente paracetamol.

¿Cuándo debo consultar con mi médico de familia?

- Si tiene alguno de los problemas crónicos antes mencionados
- Si al cabo de 4-5 días mantiene fiebre elevada (38'5°-39°)
- Si tiene alguna duda sobre la evolución, contacte telefónicamente con su médico de familia

¿Tengo que quedarme en la cama?

- La fiebre, en contra de la creencia popular, no es un motivo en si misma para guardar cama.
- Deberá realizar reposo si su estado general está afectado de forma importante

Si tomo antibióticos. ¿Me pondré bien antes?

- No, los antibióticos están diseñados para otro tipo de infecciones (bacterianas)

¿Hasta cuándo me va a durar?

- De 7 a 8 días es el término medio
- Si bien ciertos síntomas (tos seca) pueden mantenerse durante más tiempo

¿Puedo contagiar a mi familia?

- Si, la gripe es una típica enfermedad contagiosa por vía respiratoria.
- Deberá tenerse cuidado con las personas mayores y con los problemas de salud crónicos señalados.

Por último recuerde que su médico de familia es el profesional mejor cualificado y que más le conoce para tratar todos sus problemas de salud

Grupo de Trabajo de Enfermedades infecciosas
de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria
Enero 2009