

## 21.2. Gripe. Síndrome gripal

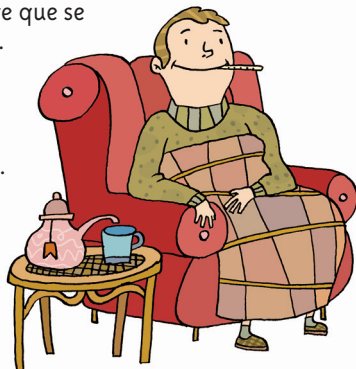
La gripe es una **infección vírica aguda**, con una máxima incidencia en otoño e invierno, teniendo los menores de 18 años el doble de probabilidad de enfermar. Los virus de la gripe circulan por todo el mundo (A, B, C y D, siendo los dos primeros los causantes de las epidemias anuales). El inicio de la enfermedad suele ser brusco, con fiebre alta (39-40 °C), escalofríos, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares. También puede aparecer tos (seca) que puede ser muy intensa y durar 2 semanas o más, dolor de garganta, mucosidad o secreción nasal y lagrimeo. Los vómitos y diarrea son más comunes en los niños que en los adultos. Los síntomas suelen durar 1 semana y no precisar atención médica. En algunos casos puede complicarse con sinusitis, otitis y neumonía, o bien producir un empeoramiento de enfermedades crónicas, pudiendo ser grave o mortal en personas de alto riesgo (en diabetes, enfermedad cardiovascular, asma, insuficiencia renal o hepática). Otras enfermedades, entre ellas el resfriado, pueden tener síntomas muy parecidos, aunque en general son de menor intensidad. La gripe es **muy contagiosa** y se produce a través de pequeñas gotitas que se expulsan al toser y estornudar y, muy raramente a través de objetos contaminados, al llevarse las manos a la boca o a la nariz; contagiando **desde el día previo a la aparición de los síntomas hasta 5-7 días después**. Los niños pequeños y las personas con sistema inmunitario debilitado pueden ser contagiosos durante un período más prolongado.

**Lo importante es saber cuándo se puede cuidar al paciente en casa y cuándo es preciso llamar o acudir al médico**

### ¿Qué puedo hacer?

**Fortalezca su sistema inmune**, comiendo sano, haciendo ejercicio y durmiendo lo suficiente. La mayoría de las personas mejoran en 1 o 2 semanas sin ir al médico y sin medicamentos. Es importante en presencia de síntomas de gripe:

- Evitar el contacto con enfermos (el virus puede propagarse hasta 1 m).
- No tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Al toser cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable. Si no se dispone de pañuelo, hay que cubrir boca y nariz con el codo al toser o estornudar.
- Lavado frecuente de manos, secándolas bien. Medida más eficaz.
- Quedarse en casa cuando se esté enfermo.
- Limpiar superficies comunes (desinfectantes).
- Reposo, hidratación (tomar líquidos abundantes).
- Evitar tóxicos (tabaco, alcohol).
- El paracetamol y el ibuprofeno ayudan a mejorar los síntomas (sin alternarlos). No dar ibuprofeno si hay deshidratación, dolor abdominal o vómitos. No dar aspirina a niños ni adolescentes (puede provocar un síndrome raro, pero grave que se llama síndrome de Reye).
- Los antibióticos, descongestionantes nasales y mucolíticos no han demostrado utilidad.
- Los fármacos antivirales podrían ser de utilidad en institucionalizados y en grupos de riesgo con contraindicación de la vacuna.



- La mejor medida para ayudar a prevenir la gripe es la **vacunación antigripal**. La inmunidad se atenúa con el tiempo, por lo que se recomienda la vacunación **anual**. Indicada en:
  - Mayores de 65 años y residentes en instituciones cerradas.
  - Embarazadas (en cualquier momento de la gestación)
  - En niños de 6 meses a 5 años.
  - En pacientes con enfermedades crónicas (cardíacas, pulmonares, renales, metabólicas, del desarrollo neurológico, hepáticas o hematológicas) o inmunodeprimidos (por VIH/sida, tratamiento con quimioterápicos o corticoides o neoplasias malignas).
  - Trabajadores de los servicios públicos esenciales, convivientes con personas de grupos de alto riesgo, personal sanitario y sociosanitario.
  - La vacuna más utilizada es de virus inactivados, es **segura** y con pocos efectos adversos. La vacuna no contagia la gripe. Puede producir molestias locales (enrojecimiento y dolor en el lugar de administración) y, ocasionalmente, fiebre, cansancio o dolor muscular, que pueden durar 1-2 días.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si piensa que debe vacunarse.
- Si presenta síntomas y forma parte de grupos de riesgo o se siente muy enfermo o muy preocupado.
- Solicite asistencia médica urgente en los siguientes casos:

#### EN LOS NIÑOS

- Cambios en el comportamiento (rechazo del alimento, irritabilidad, dificultad para despertar).

- Fiebre alta o que dura más de 3 días.
- Dificultad para respirar, respiración rápida o con sibilancias.
- Presenta alteraciones en la piel (tonalidad azulada).
- Dolor o supuración del oído.
- Vómitos.
- Convulsiones.
- Los síntomas mejoran y luego vuelven a reaparecer.
- Empeoramiento de enfermedades crónicas.

#### EN LOS ADULTOS

- Fiebre alta y que se mantiene con dolores generalizados y fatiga.
- Síntomas que duran más de 10 días o empeoran.
- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.

- Dolor o presión en el pecho.
- Confusión o desorientación.
- Vómitos intensos o duraderos.

#### ¿Dónde conseguir más información?

- [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
- <https://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/infecciones/de-la-la-g/gripe-el-mejor-lugar-para-pasarla-es-en-casa>
- <https://familydoctor.org/condition/colds-and-the-flu/>
- <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>
- [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/programasDeVacunacion/docs/Recomendaciones\\_vacunacion\\_gripe.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/programasDeVacunacion/docs/Recomendaciones_vacunacion_gripe.pdf)