

Lo que necesitas conocer sobre la

# Gripe

¡Protege a tus pacientes!

¡Protégete!

¡Vacúnate!

## ¿Qué es la gripe?

La gripe estacional es una enfermedad infecciosa respiratoria causada por dos tipos de virus de la gripe (virus influenza): A y B. Se origina cada año y afecta a un gran número de personas. Los virus de la gripe pueden causar enfermedad leve o grave, y a veces muerte prematura.

**La gripe es una enfermedad que se puede prevenir. Entendiendo cómo se puede prevenir, puedes ayudar a reducir el número de casos, de hospitalizaciones y de muertes prematuras.**

## ¿Cómo se transmite la gripe?

La gripe estacional se transmite de persona a persona:

- por contacto directo a través de gotitas respiratorias producidas por una persona infectada al toser o estornudar.
- por contacto indirecto cuando las gotitas o secreciones de la nariz o la garganta se fijan sobre superficies como las manos u objetos (como los pomos de las puertas). Desde ahí, los virus se pueden transmitir a otras personas cuando se tocan la cara.

## ¿Cuáles son los síntomas?

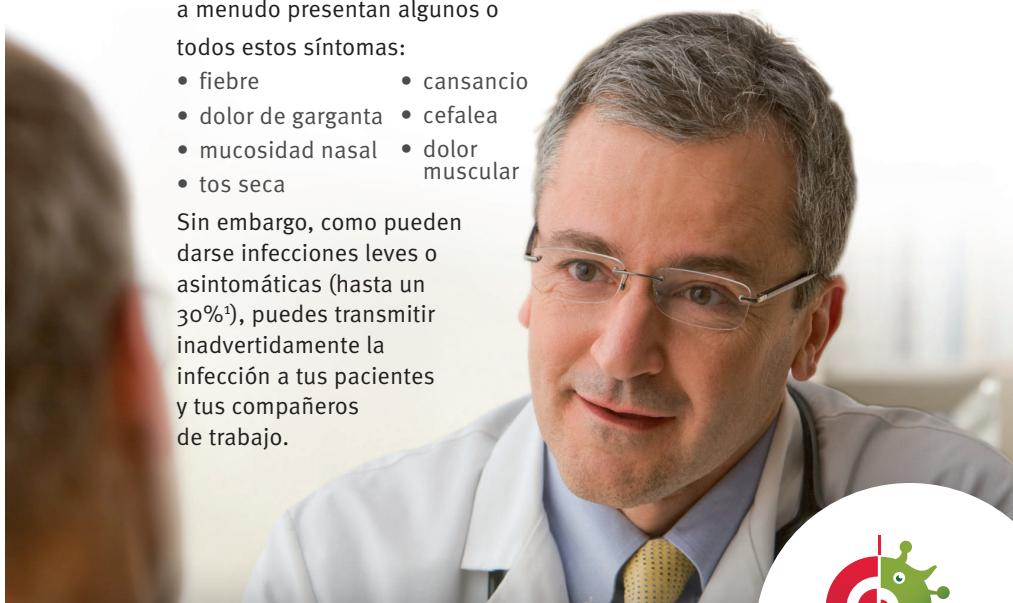
Las personas que contraen la gripe

a menudo presentan algunos o

todos estos síntomas:

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| • fiebre            | • cansancio      |
| • dolor de garganta | • cefalea        |
| • mucosidad nasal   | • dolor muscular |
| • tos seca          |                  |

Sin embargo, como pueden darse infecciones leves o asintomáticas (hasta un 30%), puedes transmitir inadvertidamente la infección a tus pacientes y tus compañeros de trabajo.



# Lo que necesitas conocer sobre la Gripe

¡Protege a tus pacientes!

¡Protégete!

¡Vacúnate!

## ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mis pacientes?

**La vacunación es la manera más efectiva de prevención.**

Vacunándote puedes ayudar a proteger a tus compañeros de trabajo y a tus pacientes, especialmente a aquellos con un mayor riesgo de desarrollar complicaciones tras padecer la gripe.

Estos grupos de riesgo comprenden a las personas mayores de 65 años y a los grupos de población con condiciones de riesgo incluyendo:

- enfermedades cardiovasculares (excluyendo hipertensión arterial aislada)
- enfermedades pulmonares, incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma
- enfermedades metabólicas, incluida diabetes mellitus
- obesidad mórbida (índice de masa corporal  $\geq 40$  en adultos,  $\geq 35$  en adolescentes ó  $\geq 3$  DS en la infancia)
- insuficiencia renal
- hemoglobinopatías y anemias
- asplenia
- enfermedad hepática crónica
- enfermedades neuromusculares graves
- inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH, por fármacos, en los receptores de trasplantes y pacientes con cáncer
- implante coclear o en espera del mismo
- trastornos y enfermedades que conllevan disfunción cognitiva: síndrome de Down, demencias y otras
- personas residentes en instituciones cerradas que padeczan procesos crónicos.
- personas que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico
- mujeres embarazadas en cualquier trimestre de gestación.

## ¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Cualquier persona puede padecer complicaciones tras una gripe, pero son más frecuentes en grupos de riesgo. Pueden incluir neumonía, otitis, sinusitis, deshidratación y empeoramiento de una enfermedad crónica de base, como insuficiencia cardiaca congestiva, asma o diabetes. En personas mayores, la gripe puede causar y/o empeorar una enfermedad cardiovascular y cerebrovascular (infartos cardíacos y derrames cerebrales).

1. H1N1 hemagglutinin-inhibition seroprevalence in Emergency Department Health Care workers after the first wave of the 2009 influenza pandemic. Pediatr Emerg Care. 2011 Sep;27(9):804-7. doi: 10.1097/PEC.0b013e31822c125e.

