

La gripe alcanza en Navarra el nivel de epidemia, con una tasa de 41 casos por 100.000 habitantes en la última semana

Salud recomienda ante un cuadro gripal, como primera opción, los autocuidados y acudir únicamente al centro de salud ante complicaciones o en el caso de personas vulnerables

Jueves, 02 de enero de 2020

Navarra registró en la última semana del año (del 23 al 29 de diciembre) una tasa de síndromes gripales de 41 casos por 100.000 habitantes, superando así el umbral de epidemia, establecido para la temporada 2019-2020 en 40 casos por 100.000 habitantes, según se recoge en el [Informe de Vigilancia Epidemiológica](#) publicado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN). En cifras absolutas, el número de casos en dicha semana fue de 259. Esta tasa marca el comienzo de la onda de gripe de esta temporada, con la previsión de que la incidencia de la enfermedad aumente progresivamente en las próximas semanas como cada año.

Del 23 al 29 de diciembre han ingresado con gripe en los centros hospitalarios de Navarra diez pacientes y desde el inicio de la onda epidémica la cifra asciende a 23.

El número de casos diagnosticados se eleva en total a 961 y los de la temporada pasada, hasta la misma fecha, ascendieron a 989.

¿Qué síntomas tiene la gripe?

Es un proceso que se inicia de forma repentina de origen vírico, y cuyos síntomas más habituales son: fiebre alta, afectación importante del estado general, dolores de cabeza, dolor muscular, falta de apetito, fatiga, congestión nasal, irritación de garganta y tos.

Las complicaciones más habituales de la gripe son la neumonía viral primaria, por el propio virus, y la infección respiratoria bacteriana secundaria, que también puede derivar en neumonía, complicaciones que requieren atención sanitaria específica.

¿Cuál es el tratamiento adecuado?

La mayoría de personas afectadas se recuperan en una semana aproximadamente sin tratamiento médico,

con cuidados en casa y medidas para mejorar los síntomas como reposo y el tratamiento sintomático con analgésicos y/o antitérmicos.

Para evitar contagios, el enfermo debe usar pañuelos de papel de un solo uso para taparse la boca y nariz si estornuda o si tose, y debe lavarse las manos frecuentemente.

La persona afectada de gripe debe evitar estar cerca de personas con enfermedades respiratorias crónicas como asma o EPOC, en las cuales la enfermedad podría evolucionar peor.

Hay una serie de medidas sencillas de autocuidado que pueden ayudar al enfermo con gripe:

- Reposo en casa
- Beber 2 litros de líquido al día que puede ser agua o infusiones de tomillo, eucalipto o menta
- Si no hay ganas de comer, es aconsejable tomar zumos de fruta, caldos y verdura cruda
- Se pueden tomar analgésicos-antitérmicos para mitigar las molestias y bajar la fiebre. Se recomienda usar paracetamol
- Se desaconseja el tratamiento con antibióticos, al tener la gripe origen vírico. Salvo que exista alguna complicación bacteriana (otitis o infección del oído, sinusitis o infección de los senos nasales o neumonía o infección respiratoria); en estos casos de complicaciones los antibióticos deberán ser prescritos por el profesional sanitario en su caso.

¿Cuándo debemos acudir a nuestro centro de salud?

Se aconseja acudir a la consulta únicamente en los casos de personas mayores en estado vulnerable, enfermos crónicos (enfermos con patologías cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias...) y cuando haya una disminución de las defensas por otras causas.

También, se debe consultar en el centro de salud si la fiebre no baja a pesar del tratamiento, o si se tiene dificultad para respirar en reposo.

En caso de dudas y también fuera del horario de apertura de los centros de salud, se puede consultar por teléfono a “la enfermera de consejo” en el 948 290 290, de lunes a viernes, de 14:30 a 21:30 horas, y sábados, domingos y festivos, de 09:00 a 21:00 horas.