

## La epidemia de gripe comienza a descender en Navarra

En esta última semana se han diagnosticado 2.602 nuevos pacientes, elevando la cifra total de casos atendidos a 11.466

Martes, 04 de febrero de 2020

La incidencia de gripe en Navarra durante la última semana se mantiene elevada pero ya ha comenzado a descender. Esta última semana (del 27 de enero al 2 de febrero) se han diagnosticado 2.602 nuevos pacientes con síndrome gripal (2.801 la semana anterior), con una tasa media de 407 casos por 100.000 habitantes (438 la pasada semana), según recoge el [informe de vigilancia epidemiológica](#) publicado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).

En todos los grupos de edad se observa estabilización o descenso en la incidencia de síndromes gripales. En niños todavía se superan los 7 casos por 1.000 habitantes. La incidencia se ha estabilizado en el Área de Pamplona / Iruña y ha descendido en las Áreas de Salud de Estella-Lizarrá y Tudela, donde la epidemia va más adelantada.

En cuanto a los casos de gripe hospitalizados, esta semana se han registrado 70. De ellos, 60 de las personas ingresadas han confirmado gripe A(H1N1) y 8 por gripe B, 1 por gripe A (H3N2) y 1 pendiente de subtipar. De esta manera, la cifra total de pacientes ingresados en lo que va de temporada se eleva a 321, de los que 20 requirieron ingreso en UCI y 6 han fallecido. Casi la mitad de los ingresados tenían menos de 65 años ya que una de las características de la gripe A(H1N1) es que causa ingresos en edades algo más jóvenes.

### Primera opción, autocuidados

Desde el Departamento de Salud se recuerda que 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.
- 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.