

MANUAL PRÁCTICO SOBRE LA GRIPE

¿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.

- Si te pica la garganta intenta chupar un caramelo sin azúcar o beber algún líquido templado o a temperatura ambiente. No tosas con demasiada fuerza, puedes aumentar la irritación y hacer que tosas más.
- Evita fumar si eres fumador. El tabaco irrita aún más la mucosa que recubre nariz y bronquios. Puede ser un buen momento para dejar de fumar. También conviene evitar el alcohol.

¿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.