

# Epidemia de *gripe*

## Guía para saber qué debes hacer

*Este año, la gripe ha llegado antes que nunca y con particular dureza. Para poder evitarla, te explicamos qué debes hacer para aliviar los síntomas y no contagiar a los que te rodean.*



Todos los inviernos vuelve la gripe, pero a veces nos pilla por sorpresa y este invierno aún más porque se ha adelantado seis semanas.

### ¿Qué debes hacer si tienes gripe?

En la mayoría de casos, no se puede hacer nada contra la gripe más allá de aliviar los síntomas y evitar el contagio. De ahí que lo mejor sea quedarse en casa, para descansar y evitar que se transmita (cada individuo contagia a una o dos personas durante su recuperación). Olvídate de los antibióticos, ya que la gripe está causada por virus y no por bacterias, por lo que son inútiles.

### Síntomas habituales del que padece gripe

- Fiebre y escalofríos.
- Congestión nasal.
- Molestias de garganta.
- Dolores musculares.
- Dolor de cabeza.
- Malestar general.
- Pérdida de apetito.
- Tos seca.

---

*Hay que quedarse en casa hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre*

---

### ¿En qué casos sí debemos acudir al médico?

- Si pertenecemos a los grupos de riesgo, como los mayores de 65 años (el sector de la población que debe vacunarse en otoño).
- Menores de dos años.
- Mujeres embarazadas de más de tres meses.
- Pacientes con afecciones cardíacas, pulmonares o renales crónicas.
- También si aparecen claros síntomas de alarma como insuficiencias respiratorias o ruidos en el pecho.
- Entre la población sana, deberíamos consultar con un médico tan solo si después de dos semanas no vemos ninguna mejoría en nuestro cuerpo.



### ¿Qué debo hacer para combatir la gripe?

Lo mejor es hacer caso a los consejos que nos da el Ministerio de Sanidad y que, aunque son de sentido común, no siempre seguimos:

- **Descanso.** Ya que la única cura para la gripe es pasarla, debemos intentar minimizar los síntomas más dañinos a través del reposo. Los dolores musculares deberían desaparecer relativamente rápido, entre los tres y cinco primeros días. Hay que quedarse en casa hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre.
- **Beber abundante líquido.** Una de las complicaciones leves derivadas de la enfermedad puede ser la deshidratación, así que beber agua es una manera eficaz de mantenerla a raya, reemplazando los fluidos perdidos.
- **No beber alcohol ni fumar.** No, a la hora de hidratarse no vale una cerveza, que, de hecho, deshidrata.
- **Consumir antipiréticos** (agentes que combaten la fiebre). Los antibióticos no hacen nada contra la gripe, pero sí podemos intentar aliviar la molesta fiebre a través de medicamentos antitérmicos como el Ibuprofeno o el paracetamol.
- **Cuidado con la aspirina.** Todas las guías de tratamiento de la fiebre recuerdan que, aunque no sea habitual, el consumo de aspirina entre niños y adolescentes puede dar lugar al conocido como síndrome de Reye, un daño cerebral y hepático súbito.
- **Higiene.** Conviene lavarse las manos frecuentemente y de manera correcta para evitar el contagio. Hay que taparse la boca al toser y utilizar pañuelos des-

*Aunque hay antivirales que pueden ser utilizados durante las primeras fases de la enfermedad, estos apenas se recetan*

echables. Por supuesto, nada de compartir alimentos o utensilios de comida.

- **No conviene frecuentar lugares cerrados y con mucha gente.** La proporción afectada cada año oscila entre el 5 y el 15% en grandes poblaciones, pero puede ascender hasta el 50% en grupos cerrados, como residencias de ancianos o internados escolares.
- **¿Antivirales?** El Ministerio señala que existen determinados fármacos que, administrados durante los primeros días, pueden reducir la duración de la enfermedad. Dado que pueden causar importantes efectos negativos, deben ser recetados por un médico, pero su uso es limitado.

### La mejor arma: el autocuidado y la prevención

Dado que la gripe no tiene tratamiento, lo mejor para hacerle frente es la prevención. Principalmente, a través de la higiene y la **campana de vacunación** a los siguientes grupos:

- mayores de 65 años, sobre todo aquellos que vivan en instituciones cerradas.
- menores de 65 años con alto riesgo (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, obesidad mórbida, insuficiencia renal, enfermedad hepática...).
- personas con un mayor riesgo de transmitir la gripe, como los trabajadores de los centros sanitarios.

*Los antibióticos no hacen nada contra la gripe, pero sí podemos intentar aliviar la fiebre a través de medicamentos antitérmicos*

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

