

GRIPE

Es una enfermedad, producida por un virus, más frecuente en otoño e invierno. Suele iniciarse de forma brusca, con fiebre alta (más de 38° C). Además, suele ir acompañada de escalofríos, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, lagrimeo, tos... que suelen durar entre 5 y 8 días.

Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas que se expulsan por la boca o la nariz al toser o estornudar, y que pueden quedarse en las manos. Se puede contagiar a otras personas hasta 7 días después del inicio de la enfermedad. Algunas veces puede ocasionar complicaciones (sinusitis, otitis...) o hacer que se agraven algunas enfermedades crónicas.



¿Qué puedo hacer?

- Utilice pañuelos de un solo uso.
- Lávese a menudo las manos para evitar contagiar a otras personas.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase bien la nariz y la boca. Lo mejor es hacerlo con el interior del brazo hacia el codo.
- No fume ni tome bebidas alcohólicas.
- Puede tomar analgésicos o antitérmicos para el dolor de cabeza o la fiebre.
- Nunca tome antibióticos por su cuenta; si fuesen necesarios, su médico o médica se los recetará.
- Si tiene fiebre y malestar general, quédese en casa; esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, no contagiará la gripe a otras personas en el lugar de trabajo, centro escolar...
- Acuda a consulta médica si tiene alguna enfermedad crónica, está embarazada o se trata de niños o niñas de corta edad.

¿Cuándo solicitar asistencia médica o, en su caso, acudir a urgencias?

En el caso de **niños o niñas de corta edad**, si se observa:

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Erupciones en la piel.
- Los síntomas de la gripe mejoran al principio, pero luego vuelven a aparecer.
- No quieren comer o no tienen ganas de nada (jugar, moverse...).

En **personas adultas**, si se nota:

- Dificultad para respirar.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareo persistente.
- Estado de confusión.
- Fiebre de más de 38° durante cuatro días.