

Lo que necesitas conocer sobre la

Gripe

¡Protege a tus pacientes!

¡Protégete!

¡Vacúnate!

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa respiratoria causada por dos tipos de virus de la gripe (virus influenza): A y B. Se origina cada año y afecta a un gran número de personas. Los virus de la gripe pueden causar enfermedad leve o grave, y a veces muerte prematura.

La gripe es una enfermedad que se puede prevenir. Entendiendo cómo se puede prevenir, puedes ayudar a reducir el número de casos, de hospitalizaciones y de muertes prematuras.

¿Cómo se transmite la gripe?

La gripe se transmite de persona a persona:

- por contacto directo a través de gotitas respiratorias producidas por una persona infectada al toser o estornudar.
- por contacto indirecto cuando las gotitas o secreciones de la nariz o la garganta se fijan sobre superficies como las manos u objetos (como los pomos de las puertas). Desde ahí, los virus se pueden transmitir a otras personas cuando se tocan la cara.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas que contraen la gripe a menudo presentan algunos o todos estos síntomas:

- fiebre
- cansancio
- dolor de garganta
- cefalea
- mucosidad nasal
- dolor muscular
- tos seca

Sin embargo, como pueden darse infecciones leves o asintomáticas (hasta un 30%¹), puedes transmitir inadvertidamente la infección a tus pacientes y tus compañeros de trabajo.

Lo que necesitas conocer sobre la

Gripe

¡Protege a tus pacientes!

¡Protégete!

¡Vacúnate!

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mis pacientes?

La vacunación es la manera más efectiva de prevención.

Vacunándote puedes ayudar a proteger a tus compañeros de trabajo y a tus pacientes, especialmente a aquellos con un mayor riesgo de desarrollar complicaciones tras padecer la gripe.

Estos grupos de riesgo comprenden a las personas mayores de 65 años y a los grupos de población con condiciones de riesgo incluyendo:

- enfermedades cardiovasculares (excluyendo hipertensión arterial aislada)
- enfermedades pulmonares, incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma
- enfermedades metabólicas, incluida diabetes mellitus
- enfermedades neurológicas
- obesidad mórbida
- insuficiencia renal
- hemoglobinopatías y anemias
- asplenia
- enfermedad hepática crónica
- enfermedades neuromusculares graves
- inmunosupresión, incluida la originada por la infección de VIH, por fármacos y en los receptores de trasplantes
- cáncer
- implante coclear o en espera del mismo
- trastornos y enfermedades que conllevan disfunción cognitiva: síndrome de Down, demencias y otras; se hará especial énfasis en personas que precisen seguimiento médico periódico o que hayan sido hospitalizadas en el año precedente
- niños/as y adolescentes, de 6 meses a 18 años, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetil salicílico
- mujeres embarazadas en cualquier trimestre de gestación.



Lo que necesitas conocer sobre la

Gripe

¡Protege a tus pacientes!

¡Protégete!

¡Vacúnate!

Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones:

- Trabajadores de los centros sanitarios, tanto de atención primaria como especializada y hospitalaria; pública y privada. Especial énfasis en aquellos profesionales que atienden a pacientes de algunos de los grupos de alto riesgo anteriormente descritos.
- Personas que por su ocupación trabajan en instituciones geriátricas o en centros de atención a enfermos crónicos, especialmente los que tengan contacto continuo con personas vulnerables.
- Estudiantes en prácticas en centros sanitarios.
- Personas que proporcionen cuidados domiciliarios a pacientes de alto riesgo o mayores.
- Personas que conviven en el hogar, incluidos niños/as mayores de 6 meses de edad, con otras que pertenecen a algunos de los grupos de alto riesgo, por su condición clínica especial (punto 2)

Otros grupos en los que se recomienda la vacunación:

- personas que trabajan en servicios públicos esenciales, con especial énfasis en los siguientes subgrupos:
 - Fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, con dependencia nacional, autonómica o local.
 - Bomberos.
 - Servicios de protección civil.
 - Personas que trabajan en los servicios de emergencias sanitarias.
 - Trabajadores de instituciones penitenciarias y de otros centros de internamiento por resolución judicial.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Cualquier persona puede padecer complicaciones tras una gripe, pero son más frecuentes en grupos de riesgo. Pueden incluir neumonía, otitis, sinusitis, deshidratación y empeoramiento de una enfermedad crónica de base, como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes. En personas mayores, la gripe puede causar y/o empeorar una enfermedad cardiovascular y cerebrovascular (infartos cardíacos y derrames cerebrales).

1. H1N1 hemagglutinin-inhibition seroprevalence in Emergency Department Health Care workers after the first wave of the 2009 influenza pandemic. *Pediatr Emerg Care.* 2011 Sep;27(9):804-7. doi: 10.1097/PEC.0b013e31822c125e.