

GRIPE

La gripe ha comenzado ya, y comienza a coger fuerza en España; se prevé que en las próximas semanas lleguemos a epidemia. Es recomendable que no se acuda al colegio con fiebre. A continuación, se aporta información relevante para conocer más acerca de este virus y poder diferenciarlo de un catarro común.

¿Qué es?

La gripe es una **enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias** causada por un virus con una capacidad muy elevada de transmisión. La gripe surge en invierno y de forma epidémica, entre los meses de diciembre-enero hasta abril, siendo más agresiva hasta marzo. El virus de la gripe pertenece a la familia de los *Orthomyxoviridae* y tiene una gran capacidad de mutar a nuevos virus gripales frente a los que no estamos inmunizados; de ahí la necesidad de variar cada año la composición de la vacuna de la gripe para que sea eficaz. La gripe constituye un **importante problema de salud pública** con una elevada tasa de hospitalizaciones y mortalidad, La proporción de personas afectadas oscila entre el 5 y 15 por ciento de la población general. Se estima que en 2017-2018, 15.000 muertes en nuestro país estuvieron relacionadas con la gripe.

Causas

La causa son los virus que pertenecen a la familia *Orthomyxoviridae* constituida por los géneros de *Influenzavirus* A, B y C. El virus pasa con mucha facilidad de una persona a otra a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar. El contacto con manos u objetos/superficies contaminados también supone una vía de transmisión. **El periodo de contagio se extiende desde 24-48 horas antes del inicio de los síntomas hasta 5-6 días después.**

Tipos

Existen 3 tipos de virus gripales A, B y C. Los más importantes son A y B ya que el C no provoca epidemia, solo infecciones sin síntomas o manifestaciones poco trascendentes. El tipo A es el responsable de la mayoría de las epidemias que se producen al año, mientras que el B aparece en brotes localizados

Síntomas

El cuadro inicial de la gripe suele debutar de **forma brusca con fiebre alta (entre 38 - 40 Cº) y escalofríos** junto con **dolor de cabeza**, molestias de garganta, **malestar general**, dolores musculares y tos seca. Con la fiebre los síntomas respiratorios se hacen visibles: congestión nasal, enrojecimiento e inflamación de garganta.

A pesar de que el virus afecta en mayor medida al sistema respiratorio, frecuentemente también puede afectar al digestivo. La **fiebre y los dolores musculares** suelen durar **de 3 a 5 días** y la congestión y falta de energía puede prolongarse hasta 2 semanas.

En las **personas mayores**, por ejemplo, es frecuente que los pacientes tengan dificultad para respirar y la producción de esputo. En el caso de los niños, es común la otitis media y molestias abdominales (náuseas, vómitos, diarrea, etc.)

Prevención

La principal prevención para la gripe es **la vacunación**. Existen unos grupos de con mayor riesgo de tener complicaciones como consecuencia de la gripe y a los que se recomienda la vacunación:

- Mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas
- Niños entre 6 meses y 2 años
- Personas con enfermedades crónicas cardíacas, hepáticas, renales, pulmonares, sanguíneas, metabólicas e inmunosupresión
- Personas que conviven o cuidan a pacientes con riesgo (sanitarios, maestros, etc.)

Existen otras **medidas que también pueden ayudar a reducir la transmisión del virus**:

- Mantener una buena higiene, lavarse frecuentemente las manos y limpieza correcta del hogar
- Beber mucho líquido
- Taparse la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo de usar y tirar
- Dormir las horas necesarias
- Evitar ambientes fríos y secos
- En caso de infección quedarse en casa hasta pasar 24 horas sin fiebre para evitar nuevos contagios

Diagnóstico

El **diagnóstico suele ser clínico**, por los síntomas o por casos de gripe en personas cercanas al paciente. Un análisis de sangre puede confirmar la existencia del virus de forma certera y rápida, aunque no se usa de forma generalizada.

Es importante que sepamos **diferenciar un catarro de una gripe**:

| CATARRO | GRIFE |
|---|---|
| Febrícula (no más de 38 Cº) | Fiebre alta (entre 38-40 Cº) |
| Dolor de cabeza ocasional | Dolor de cabeza siempre presente |
| Dolor articular ocasional, cansancio moderado | Dolor articular siempre presente, cansancio intenso que puede durar hasta 3 semanas |
| Dolor de garganta frecuente | Dolor de garganta ocasional |
| Congestión nasal y estornudos frecuentes | Congestión nasal y estornudos ocasionales |

Tratamiento

El virus de la gripe **no tiene tratamiento curativo**. Las terapias son sintomáticas y van encaminadas a mejorar y aliviar los síntomas que producen esta patología.

Las recomendaciones médicas son:

- Descansar
- Beber abundantes líquidos
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco
- Tomar medicación que mejore los síntomas de la gripe (antigripales, antitérmicos)
- **NO** hacer uso de antibióticos puesto que ni mejoran los síntomas ni aceleran la curación
- **NO** dar aspirina a niños ni adolescentes (podría provocar un síndrome raro pero grave que se denomina síndrome de Reye)

Gabinete Sanitario

Colegio El Porvenir