

# La gripe

## ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad causada por un virus. El virus de la gripe, que se transmite con facilidad de persona a persona a través de la tos y los estornudos, afecta a los individuos de cualquier edad. La mayor parte de las personas que contraen la gripe sólo permanecen enfermas durante unos pocos días, pero algunas de ellas experimentan un proceso de gravedad suficiente como para requerir asistencia médica; además, algunos pacientes fallecen a causa de esta infección. Los ancianos y las personas con alteraciones del sistema inmunitario o con enfermedades crónicas muestran una susceptibilidad elevada al padecimiento de un proceso gripal grave. Los signos y síntomas típicos de la gripe son fiebre, cefalea, sensación de fatiga, irritación faríngea, tos seca, escalofríos y molestias corporales.

## ¿Cuál es el tratamiento de la gripe?

Los fármacos antiviricos pueden aliviar la sintomatología gripal y facilitar una recuperación más rápida si su administración se inicia durante los 2 primeros días desde el comienzo de la sintomatología de la gripe. Estos medicamentos debe prescribirlos un médico y suelen administrarse a las personas con un riesgo mayor de complicaciones graves a causa de la gripe; por ejemplo, los adultos de 65 o más años de edad, los niños de 12 a 23 meses de edad, y cualquier persona que padezca enfermedades crónicas, como la diabetes.

Los medicamentos que no requieren receta, como el ibuprofeno, pueden disminuir las molestias causadas por algunos síntomas gripales, tal como la fiebre y los escalofríos. Sin embargo, no se ha demostrado que la vitamina C, el caldo de pollo y los suplementos de herbolario faciliten la recuperación de los pacientes con gripe. Es importante el consumo de cantidades abundantes de agua y de zumos, así como de una dieta equilibrada. El paciente con gripe debe tomar más líquidos de lo habitual y tiene que comer lo suficiente como para que el cuerpo disponga de la energía necesaria frente a la gripe. Es imprescindible evitar el alcohol y el tabaco.

## ¿Debo vacunarme contra la gripe?

Prácticamente todo el que desee protección frente a esta enfermedad debe vacunarse todos los años frente a la gripe. No obstante, la vacunación antigripal es especialmente importante en el caso de las personas con riesgo de presentar una infección grave por el virus de la gripe. Si una persona padece una enfermedad grave y debe vacunarse contra la gripe, es necesario que también se vacunen las personas que viven con ella. El médico puede determinar si una persona concreta y su familia han de recibir cada año la vacunación antigripal.

La estación gripal se inicia en octubre y finaliza en abril. El mejor momento para la aplicación de la vacuna antigripal es la fase inicial de esta temporada, dado que la protección completa requiere aproximadamente 2 semanas. No obstante, la aplicación de la vacuna incluso después de noviembre todavía ofrece una

protección que puede durar hasta 1 año. Dadas las mutaciones frecuentes de los virus de la gripe, es necesaria la vacunación anual frente a esta enfermedad. La vacuna no posee una efectividad del 100%, pero reduce la gravedad de los síntomas en el caso de que el paciente contraiga la gripe.

La vacuna se puede administrar en forma de inyección o mediante spray nasal. El médico puede determinar cuál es la mejor forma de administración en cada paciente. Es importante saber si el paciente muestra un problema grave de alergia frente al huevo de gallina o si ha presentado anteriormente alguna reacción grave frente a una vacuna antigripal, de manera que el médico determine cuál es su tratamiento más adecuado.

Si el paciente presenta algún tipo de enfermedad el día en que ha de recibir la vacuna antigripal, quizá sea necesario retrasar la vacunación hasta que se sienta mejor. El médico determinará si es necesario este retraso.

## ¿Puede hacer la vacuna antigripal que me sienta mal?

Nadie puede contraer la gripe a consecuencia de la vacunación frente a ella, ya que las vacunas están elaboradas con virus muertos o con virus debilitados. Sin embargo, cuando el paciente recibe la vacunación mediante inyección puede observar la aparición de una tumefacción leve, enrojecimiento o irritación en la propia zona de la inyección. Algunas personas muestran fiebre y molestias, o bien sintomatología leve como moqueo nasal, cefalea o mialgias, tras recibir la vacuna mediante spray nasal. Estos problemas suelen durar 1-2 días y desaparecen espontáneamente.

De manera muy infrecuente, la vacuna puede causar una reacción alérgica. Si el paciente desarrolla un cuadro de fiebre elevada o dificultad respiratoria, o siente como si su corazón latiera muy deprisa o como si se mareara, debe avisar al servicio de emergencias. Cuando acuden los profesionales de emergencias médicas, debe informarles de que ha recibido la vacuna contra la gripe.

## ¿Qué más puedo hacer para prevenir la gripe?

Además de la vacuna antigripal, el paciente puede reducir el riesgo de padecer la gripe mediante las medidas siguientes:

- Evitar el contacto estrecho con personas que presentan sintomatología respiratoria, como tos.
- Permanecer en casa cuando se sienta enfermo.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- No tocar con las manos los ojos, la nariz ni la boca, pues de esta manera se facilitaría la entrada de los microorganismos en el cuerpo.
- Adoptar hábitos higiénicos adecuados, como dormir lo suficiente, permanecer activo, beber líquidos en abundancia y tomar alimentos sanos. ①

Esta guía de educación sanitaria al paciente ha sido adaptada para el nivel de 5.º grado utilizando las fórmulas de Flesch-Kincaid y SMOG. La guía puede ser fotocopiada para su utilización clínica o adaptada para cumplir los protocolos de su institución.

Damos las gracias especialmente a Tracy Kane, MEd, coordinadora de "Educación sanitaria del paciente", del Albert Einstein Health Care Network, Filadelfia, Pensilvania.