

La gripe que nos viene

Carolina Morcillo
Distrito Sanitario Granada

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus que se caracteriza por su elevada capacidad de transmisión de una persona a otra. Se presenta generalmente en invierno, predominantemente en los meses de noviembre a marzo.

La gripe, a diferencia de otras enfermedades virales respiratorias, tiene una vacuna para su prevención con una alta efectividad, aunque como el virus causante de la gripe tiene una elevada capacidad de sufrir variaciones, es necesario variar la vacuna que debe administrarse de un año a otro.

¿Cómo se transmite la gripe?

La fuente de infección está constituida por las personas enfermas y la transmisión se produce fundamentalmente por vía aérea, mediante gotitas minúsculas de saliva que se producen al hablar, toser o estornu-



Las personas mayores de 65 años son las más vulnerables a la gripe.

Seguir los consejos sobre cuidados básicos y saber reconocer posibles síntomas graves en personas mayores, las claves para superar esta infección sin problemas

dar y que alcanza a otra persona sin gripe, aunque capaz de padecerla.

El virus entra por la nariz, garganta o pulmones y comienza a multiplicarse causando los síntomas de la gripe.

Las personas enfermas son capaces de transmitir la enfermedad desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta unos 3 a 7 días después del comienzo de la enfermedad.

El diagnóstico de la gripe suele ser clínico, es decir, atendiendo a los signos y síntomas de las personas enfermas, compatibles con gripe dentro de un contexto adecuado, es decir: temporada gripal, casos de gripe cercanos al paciente, etc.

Síntomas de la gripe

La infección causada por los virus de la gripe ocasiona una alteración de la mucosa respi-

Los grupos de riesgo los componen aquellas personas que por su edad o su estado de salud pueden desarrollar complicaciones en el transcurso de la enfermedad

mayores de 65 años y en personas que padecen enfermedades crónicas, como diabetes, asma, problemas cardíacos, o enfermedad pulmonar obstructiva crónica. La mayor parte de las complicaciones se producen por agravamiento de la enfermedad de base ya existente, por eso estos grupos son los que mayor interés tienen a la hora de la vacunación.

Tratamiento y consejos sobre cuidados en caso de padecer gripe

El tratamiento de la gripe suele ir enfocado a tratar los síntomas que la enfermedad produce. Hay que tener en cuenta que, puesto que se trata de una enfermedad viral, los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación. Sí son útiles medidas de cuidado como: descansar, beber abundantes líquidos, evitar el consumo de alcohol y tabaco, tomar medicación que alivie los síntomas (como antitérmicos para bajar la fiebre). Es importante no dar aspirina a los niños y adolescentes, por la posibilidad de desarrollar un síndrome Reye (raro, aunque grave) tras la gripe.

También tener algunas precauciones para evitar la transmisión: evitar toser y estornudar emitiendo gotitas de saliva, y el contacto con enfermos de gripe, sobretodo las personas especialmente vulnerables y de riesgo.

Tener en cuenta que es importante consultar con su médico en caso de que aparezcan síntomas no característicos de la gripe, siempre que la fiebre persista más de 5 días con tratamiento antitérmico, si aparece dificultad respiratoria y si existe una enfermedad crónica que pueda descompensarse.

¿Quién debe ser vacunado contra la gripe?

Los grupos de riesgo los componen aquellas personas que por su edad o su estado de salud pueden desarrollar complicaciones en el transcurso de la enfermedad. Los sectores más vulnerables son los mayores de 65 años (especialmente los institucionalizados en residencias), los niños con asma, las personas con enfermedades crónicas cardiovasculares, pulmonares o metabólicas, con insuficiencia renal o inmunodeficiencia humana.

También son grupo de riesgo los profesionales sanitarios y los cuidadores profesionales y familiares de los enfermos de alto riesgo (ancianos, trasplantados...), tanto en institución como en su domicilio.

Otros grupos de riesgo para la vacunación lo constituyen los trabajadores que prestan servicios comunitarios esenciales: policías, bomberos...

En los ancianos es frecuente la aparición de dificultad respiratoria, y en los niños la aparición de otitis y molestias abdominales, como náuseas, vómitos y diarreas.

La mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas, aunque en algunos casos pueden desarrollarse complicaciones, como es el caso de los

La importancia de un desayuno completo en la infancia

Como es bien sabido, una dieta equilibrada ayuda a conservar la salud y es vital para el desarrollo físico, emocional, intelectual y psicomotor del niño. Para ello es fundamental la promoción en la infancia de un buen desayuno, costumbre aun poco extendida en muchas áreas de nuestro país. Según los últimos estudios realizados aproximadamente el 8% de los niños españoles acude al colegio sin desayunar y solamente un 26% realizan un desayuno completo.

Un buen desayuno contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados y consigue mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actividad en el trabajo escolar, además de evitar o disminuir el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares), lo cual ayuda a prevenir la obesidad en la infancia.

El desayuno debe suponer el 20-25% de las necesidades energéticas diarias y debe contener preferentemente hidratos de carbono por su mejor control de la saciedad, con una menor proporción de alimentos ricos en lípidos.

Se aconseja la triada compuesta de lácteos, cereales y fruta o zumo de fruta fresca, se puede completar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón etc... según la etapa de la vida del niño (los adolescentes requieren mayores cantidades de proteínas). Es necesario dedicar al desayuno entre 15-20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado para lo cual se aconseja despertar al niño con suficiente tiempo, debiéndose acostar a una hora apropiada y dejando preparado el material escolar desde la noche anterior.



Un equilibrado y sano desayuno.