

Con unas adecuadas medidas en casa y un correcto autocuidado, podemos curarnos y ayudar a que los recursos sanitarios se destinen a quienes más los necesitan.

Si quiere saber más [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)



# ¿Gripe A?

“la pasé como una gripe normal”



Como Manuel, muchas personas ya han pasado la gripe A sin problemas.

*Recuerda vacunarte si eres grupo de riesgo*

*Si tienes gripe, cuídate en casa:*

- Guarda reposo
- Bebe abundantes líquidos ( agua, zumos... )
- Controla la fiebre con antitérmicos



Si quiere saber más [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)



# CUÍDATE. QUÉDATE EN CASA. RECUPÉRATE

## La gripe y otras enfermedades producidas por virus:

La gripe es una enfermedad que se conoce desde hace muchísimo tiempo. Está producida por un virus.

Todos hemos tenido gripe alguna vez, y sabemos que la enfermedad dura un máximo de siete días, tiempo que suele bastar para recuperarse totalmente.

Muchas veces pasamos la gripe sin apenas síntomas, y hay ocasiones en que, aunque creemos padecerla, en realidad tenemos otros virus que producen síntomas muy parecidos.

Cuando enfermamos por una bacteria, para curarnos disponemos de antibióticos; pero,

cuando enfermamos por un virus, nuestro organismo debe defenderse por sí solo hasta recuperar la salud, ya que los antibióticos son inútiles frente a los virus.

Esta capacidad de defensa de nuestro cuerpo se desarrolla y potencia cada vez que entramos en contacto con un virus u otros microorganismos.

Algunos virus no cambian, y por eso, una vez que hemos pasado enfermedades como el sarampión, nuestro organismo desarrolla defensas duraderas. En el caso de los virus de la gripe, éstos van cambiando con el tiempo, y a veces muy rápidamente.

Esto es lo que ocurre ahora con el nuevo virus de la gripe A (H1N1), para el que nuestro cuerpo no tiene defensas.

## ¿Cómo puedo saber si padezco la gripe?

Reconocer esta enfermedad es fácil, porque se comporta como una gripe cualquiera. Piense en la posibilidad de haberla contraído si de forma repentina tuviera:

### 1. Al menos uno de estos cuatro síntomas:

- Fiebre superior a 38 °C.
- Malestar general.
- Dolor de cabeza.
- Dolores musculares.

### 2. Y, además, al menos uno de estos tres síntomas:

- Tos.
- Dolor de garganta.
- Dificultad para respirar.



En ocasiones también pueden aparecer náuseas y vómitos.

Si usted tiene gripe, en la mayoría de las ocasiones podrá cuidarse en su domicilio.

## Tengo gripe. ¿Cuándo debo ponerme en contacto con los servicios sanitarios?

### 1. En caso de que aparezca:

- Dificultad para respirar.
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya siete días de la enfermedad.
- Dolor en el pecho.
- Expectoración sanguinolenta.
- Aspecto azulado o amoratado de la piel y de los labios.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista más de tres días.
- Caída de la tensión arterial.
- Otros síntomas diferentes a los habituales de la gripe.



### 2. En niños, se recomienda prestar atención a los siguientes signos:

- Respiración acelerada.
- Dificultad para respirar.
- Dificultad para despertarse.
- Erupciones en la piel.
- Náuseas.
- Irritabilidad extrema

### 3. Si usted presenta los síntomas habituales de gripe, aunque sean leves, y pertenece a alguno de los grupos más vulnerables:

- Embarazadas
- Personas de cualquier edad con:
  - Enfermedades del corazón (excepto hipertensión).
  - Enfermedades respiratorias crónicas.
  - Diabetes en tratamiento con fármacos.
  - Insuficiencia renal moderada-grave.
  - Enfermedades hepáticas crónicas avanzadas.
  - Enfermedades neuromusculares graves.
  - Falta de bazo.
  - Enfermedades de la sangre como hemoglobinopatías o anemias, si son moderadas o graves.
  - Inmunosupresión (incluidas la de VIH-SIDA, las producidas por fármacos, o la de las personas trasplantadas).
  - Obesidad mórbida (índice de masa corporal de 40 o más).
  - Los menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).

## Cuidados en casa

Es recomendable:

- Guardar reposo en el propio domicilio.
- Beber abundantes líquidos (agua, zumos...).
- Alimentarse de forma sana y equilibrada (frutas y verduras...).
- Mantener una buena higiene general de la casa y lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Para el control de la fiebre, utilizar antitérmicos que lleven, preferiblemente, paracetamol en su composición.
- Para disminuir la posibilidad de contagio:
  - Disponer de un espacio individual y bien ventilado.
  - Comunicar la situación a familiares, amigos y centro de trabajo o estudio, para reducir las visitas y contactos entre personas hasta 24 horas después de la desaparición de la fiebre sin necesidad de administrar antitérmicos.
  - Si además la persona enferma vive sola, conviene que cuente con alguien conocido que esté pendiente de ella o que pueda ayudarla en caso necesario.

