

Cunhas axeitadas medidas na casa e un correcto autocoidado, podemos curarnos e axudar a que os recursos sanitarios se destinen a quen máis o necesita.

Máis información en www.informaciongripea.es



¿Gripe A?

“paseina como unha gripe normal”



Como **Manoel**, moitas persoas xa pasaron a gripe A sen problemas.

Lembra que debes vacinarte se es grupo de risco

Se tes gripe, cóidate na casa:

- Garda repouso
- Bebe abundantes líquidos (auga, zumes...)
- Controla a febre con antitérmicos



Máis información en www.informaciongripea.es



CÓIDATE. QUEDA NA CASA. RECUPÉRATE

A gripe e outras enfermidades producidas por virus:

A gripe é unha enfermidade que se coñece desde fai moitísimo tempo. Está producida por un virus.

Todos tivemos gripe algunha vez, e sabemos que a enfermidade dura un máximo de sete días, tempo que adoita abondar para recuperarse totalmente.

Moitas veces pasamos a gripe sen a penas síntomas, e hai ocasións en que, aínda que cremos padecela, en realidade temos outros virus que producen síntomas moi parecidos.

Cando enfermamos por unha bacteria, para curarnos dispoñemos de antibióticos; pero,

cando enfermamos por un virus, o noso organismo debe defenderse por si só ata recuperar a saúde, xa que os antibióticos son inútiles fronte aos virus.

Esta capacidade de defensa do noso corpo desenvólvese e potencia cada vez que entramos en contacto cun virus ou outros microorganismos.

Algúns virus non cambian, e por iso, unha vez que pasamos enfermidades como o sarampelo, o noso organismo desenvolve defensas duradeiras. No caso dos virus da gripe, estes van cambiando co tempo, e ás veces moi rapidamente.

Isto é o que ocorre agora co novo virus da gripe A (H1N1), para o que o noso corpo non ten defensas.

¿Como podo saber se padezo a gripe?

Recoñecer esta enfermidade é doado, porque se comporta como unha gripe calquera. Pense na posibilidade de contraela se de forma repentina tivera:

1. Polo menos un destes catro síntomas:

- Febre superior a 38 °C.
- Malestar xeral.
- Dor de cabeza.
- Dores musculares.

2. E, ademais, polo menos un destes tres síntomas:

- Tose.
- Dor de gorxa.
- Dificultade para respirar.



En ocasións tamén poden aparecer náuseas e vómitos.

Se vostede ten gripe, na maioría das ocasións poderá coidarse no seu domicilio.

Coidados na casa

É recomendable:

- Gardar repouso no propio domicilio.
- Beber abundantes líquidos (auga, zumes...).
- Alimentarse de forma sa e equilibrada (froitas e verduras...).
- Manter unha boa hixiene xeral da casa e lavar frecuentemente as mans con auga e xabón.
- Para o control da febre, utilizar antitérmicos que leven, preferiblemente, paracetamol na súa composición.
- Para diminuír a posibilidade de contaxio:
 - Dispor dun espazo individual e ben ventilado.
 - Comunicar a situación a familiares, amigos e centro de traballo ou estudo, para reducir as visitas e contactos entre persoas ata 24 horas despois da desaparición da febre sen necesidade de administrar antitérmicos.
 - Se ademais a persoa enferma vive soa, convén que conte con alguén coñecido que estea pendente dela ou que poida axudala no caso necesario.



Teño gripe. ¿Cando debo poñerme en contacto cos servizos sanitarios?

1. No caso de que apareza:

- Dificultade para respirar.
- Empeoramento repentino.
- Empeoramento pasados xa sete días da enfermidade.
- Dor no peito.
- Expectoración sanguinolenta.
- Aspecto azulado ou ennegrecido da pel e dos labios.
- Mareo ou alteracións da conciencia.
- Febre elevada que persista máis de tres días.
- Caída da tensión arterial.
- Outros síntomas diferentes aos habituais da gripe.



2. En nenos, recoméndase prestar atención aos seguintes signos:

- Respiración acelerada.
- Dificultade para respirar.
- Dificultade para espertar.
- Erupcións na pel.
- Náuseas.
- Irritabilidade extrema

3. Se vostede presenta os síntomas habituais da gripe, aínda que sexan leves, e pertence a algún dos grupos máis vulnerables:

- Embarazadas
- Persoas de calquera idade con:
 - Enfermidades do corazón (excepto hipertensión).
 - Enfermidades respiratorias crónicas.
 - Diabete en tratamento con fármacos.
 - Insuficiencia renal moderada-grave.
 - Enfermidades hepáticas crónicas avanzadas.
 - Enfermidades neuromusculares graves.
 - Falta de bazo.
 - Enfermidades do sangue como hemoglobinopatías ou anemias, se son moderadas ou graves.
 - Inmunosupresión (incluídas a de VIH-SIDA, as producidas por fármacos, ou a das persoas trasplantadas).
 - Obesidade mórbida (índice de masa corporal de 40 ou máis).
 - Os menores de 18 anos que reciben tratamento prolongado con ácido acetilsalicílico (aspirina).