

## Ficha del virus de la influenza (gripe)

Todos el mundo ha experimentado, al menos una vez en la vida, el virus de la **gripe**, independientemente del estilo de vida que lleve y de la edad que tenga.

### **Pero, ¿qué es la gripe y qué síntomas presenta?**

Es una enfermedad causada por un **virus** que ataca las **vías respiratorias** (nariz, garganta, pulmones) y se manifiesta a través de epidemias anuales, más comunes durante la temporada de invierno. La **transmisión** de las partículas virales puede ocurrir a través de las gotas de saliva que expulsa una persona al toser o estornudar, así como también a través del contacto con las manos infectadas por estas **secreciones respiratorias**.

Los síntomas clásicos de la gripe pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor muscular y articular y de cabeza. En algunos casos, sin embargo, se pueden experimentar complicaciones debido a la existencia simultánea de infecciones bacterianas en el tracto respiratorio, como la bronquitis o la neumonía.

### **¿Cómo se previene la gripe?**

Con realizar algunos **gestos simples** puede ser suficiente, como taparse la boca al estornudar o al toser, o lavarse las manos regularmente, especialmente después de sonarse la nariz. De esta manera, se puede evitar el contagio o la transmisión del virus a otras personas. La primera medida preventiva es recibir la vacuna contra **el virus de la gripe**.

### **La vacuna contra la gripe**

Esta vacuna se encuentra disponible en farmacias y está recomendada a personas que deseen evitar contraer el virus de la gripe. La vacuna se **ofrece de forma gratuita** a las personas que corren un riesgo más elevado de que la gripe adquiera mayores complicaciones. Por ejemplo, la vacunación contra la gripe es una herramienta de prevención extremadamente eficaz en adultos mayores de 65 años, en cuyos casos es preferible evitar complicaciones provocadas por la gripe, y por lo tanto, prevenir una posible hospitalización. La vacuna también protege a mujeres que, durante el inicio de la estación gripal, se encuentran entre el segundo y tercer trimestre del embarazo. De esta manera, las futuras madres no solo se están protegiendo a sí mismas, evitando tomar fármacos durante el embarazo, sino que también velan por el bienestar de sus bebés, que, durante los meses de vida, todavía no pueden ser vacunados. Por último, también es aconsejable que se vacunen los adultos con enfermedades

crónicas como la diabetes, trastornos inmunitarios, cardiovasculares o respiratorios, y los niños, en este caso también para reducir el riesgo de hospitalización.

Es importante vacunarse al inicio de la temporada gripal, pues la protección que ofrece la vacuna solo tiene una duración de una temporada (6-8 meses) y porque, por otro lado, los virus en circulación pueden cambiar de un año a otro.

### **¿Cómo se cura la gripe?**

La gripe tiene un curso natural y, en circunstancias normales, desaparece de forma espontánea en una semana o poco más. Sin embargo, su médico le puede indicar medicamentos específicos que le ayudarán a aliviar los síntomas más molestos de la gripe. Por ejemplo, en caso de que aparezca fiebre, se puede tomar paracetamol (para niños y adultos) y ácido acetilsalicílico (para adultos). En caso de dolores en los huesos, músculos, o dolor de cabeza los medicamentos más recomendables serían los AINE, de uso común para reducir la intensidad de los síntomas. El dolor de garganta se puede aliviar con descongestionantes locales, y para la tos, será suficiente con la toma de jarabes de efecto sedante, en caso de tos seca, o de efecto mucolítico y expectorante, en caso de tos con flema.

Es importante saber que los antibióticos no tienen efecto alguno sobre la gripe porque solo actúan en caso de presentarse infecciones bacterianas. Además, solo se deben consumir bajo prescripción médica y si hay sospecha de infección bacteriana simultánea, por ejemplo, si un dolor de garganta, tos o fiebre no mejora en 4-5 días. Finalmente, los medicamentos antivirales, que inhiben directamente la replicación viral, solo se pueden tomar si el médico diagnostica que, efectivamente, se trata del virus de la gripe. Deben tomarse dentro de las 48 horas posteriores al inicio de los síntomas gripales.

### **¿Cuáles son los consejos para hacer frente a la temporada de la gripe?**

1. Evitar los lugares concurridos y cerrados, porque bajo estas condiciones se favorece la proliferación del virus y es más fácil entrar en contacto con alguien que tenga el virus.
- Si ya se ha contraído el virus, lo mejor es quedarse en casa y **ponerse en contacto con el médico**.
  - Es importante estar siempre bien hidratado y comer de forma correcta y equilibrada.

### **Bibliografía**

- CDC, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades <http://www.cdc.gov/flu/protect/hab-its.htm>
- <http://www.osservatorioinfluenza.it/>
- Ministerio de Salud, <http://www.salute.gov.it>

