Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tonico Sansano Mora, 14
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com

ribera salud grupo

HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del Vinalopó

ribera salud grupo

HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del Vinalopó

Gripe Estacional

¿Por qué vacunarse?

Temporada Gripal 2019-2020

Versión 1 Octubre 2018 - Cover designed by Freepik

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa que se suele padecer durante el invierno en forma de epidemia (gripe estacional) y que todos los años afecta a una gran parte de la población, **Está causada por el virus de la gripe**, del que hay varios tipos que a su vez pueden ir cambiando a lo largo del tiempo.

¿Qué es la vacuna antigripal estacional?

La vacuna antigripal estacional es una vacuna trivalente de administración anual cuya composición varía en función de las cepas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La afectación que ocasionan los **virus A y B** de la gripe en personas adultas sanas dura unos cinco días. Cabe destacar las complicaciones que se presentan cuando las personas afectadas presentan algún factor de riesgo (diabetes, obesidad mórbida, inmunodepresión, enfermedades crónicas cardiovasculares y pulmonares, neuropatías, embarazo, etc.). **Se estima que la mortalidad anual de la gripe en España es aproximadamente de 3.000 a 4.000 personas año.**

¿Cuáles son sus síntomas?

Todos los tipos de gripe presentan los mismos **síntomas** que son: fiebre alta (más de 38ºC), tos y malestar general; también se puede tener dolor de cabeza, dolor de garganta, secreción nasal, estornudos, lagrimeo, dolores musculares y sensación de cansancio, lo que obliga a guardar algunos días de reposo. **En la mayor parte de los casos, los síntomas serán leves y remitirán de forma natural**, sin necesidad de medicinas e incluso de asistencia médica. La gripe puede presentar complicaciones en algunas personas más vulnerables con **factores de riesgo**.

¿Cómo se contagia?

Los virus de la gripe **se transmiten de persona a persona**, principalmente por el aire, a través de las gotitas de saliva y las secreciones nasales que se expulsan al toser, hablar o estornudar. Estas gotitas también pueden depositarse en las manos o en las superficies, y desde ahí trasmitirse a través de las manos, cuando se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Los virus se contagian a partir de las personas enfermas, por lo que se recomienda permanecer en casa mientras dure la enfermedad para evitar transmitirla a otras personas.

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a otras personas?

Lo más efectivo para protegerse y proteger a los demás es seguir unas **buenas prácticas higiénicas**, que ayudarán a disminuir la transmisión del virus. **Lavarse las manos** con frecuencia es la principal medida de higiene. Las manos deben lavarse de forma completa con agua y jabón (durante 15 ó 20 segundos), especialmente después de toser o estornudar. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca si las manos no están lavadas.

Si tiene la necesidad de toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel, y justo después tire el pañuelo usado a la basura. Si no dispone de pañuelo de papel, tosa o estornude sobre la manga de la ropa (en el hueco del codo) para evitar contaminar las manos. Limpie con frecuencia las superficies que se tocan con las manos (como los pomos de las puertas, los interruptores...) y ventile la casa diariamente, abriendo las ventanas.

Grupos de riesgo en los que está indicada

La Ponencia de Programas y Registros de Vacunaciones del Sistema Nacional de Salud propone anualmente las recomendaciones de vacunación antigripal para cada temporada y que es aprobada por la Comisión de salud Pública del SNS. Siguiendo estas recomendaciones y adaptándolas a nuestra Comunitat **se consideran como grupos de riesgo a vacunar en la temporada gripal 2019-20 los siguientes:**

1. Personas mayores, a partir de los 65 años de edad. Se hará especial énfasis en aquellas personas que conviven en instituciones cerradas.

2. Personas con menos de 65 años que presentan un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe*:

- Menores (a partir de los 6 meses) y adultos con enfermedades crónicas cardiovasculares (excluyendo hipertensión arterial aislada), neurológicas o respiratorias, incluyendo displasia bronco-pulmonar, fibrosis quística y asma.

- Menores (a partir de los 6 meses) y adultos con diabetes mellitus, obesidad mórbida, enfermedad renal crónica, síndrome nefrótico, enfermedad hepática crónica, enfermedades neuromusculares graves e inmunosupresión (entre otras patologías). Consultre con su médico/a.

- Menores entre los 6 meses y los 18 años de edad, que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico, por la posibilidad de desarrollar un síndrome de Reye tras la gripe.

- **Mujeres embarazadas** en cualquier trimestre de gestación.

3. Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones:

- Personal de los centros, servicios y establecimientos sanitarios, tanto de atención primaria como especializada y hospitalaria, pública y privada.

- Personas que trabajan en instituciones geriátricas o en centros de atención a enfermos crónicos, especialmente los que tengan contacto continuo con personas vulnerables.

- Estudiantes en prácticas en centros sanitarios.

- Personas que proporcionen cuidados domiciliarios a pacientesde alto riesgo o mayores.

- Personas que conviven en el hogar, incluidos los menores a partir de los 6 meses de edad, con otras que pertenecen a algunos de los grupos de alto riesgo, por su condición clínica especial (citados en el punto 2).

4. Otros grupos en los que se recomienda la vacunación:

- Personas que trabajan en servicios públicos esenciales (fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, bomberos, servicios de protección civil, personal de instituciones penitenciarias y de otros centros, etc.)

- Personas con exposición laboral directa a aves domésticas o acerdos en granjas o explotaciones avícolas o porcinas y también a aves silvestres.

* Puede ampliar esta información. Consulte a su médico/a y/o enfermero/a.