

Gripe estacional: qué debes saber

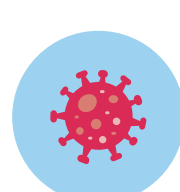
La gripe estacional es una infección respiratoria aguda provocada por virus gripales que circulan a nivel mundial.

Es un importante problema de salud. Su prevención más efectiva se logra con la vacunación anual pero también es esencial el lavado frecuente de manos. El tratamiento, por su parte, se centra en aliviar los síntomas para mejorar el bienestar del paciente¹⁻⁵.

Gripe estacional: qué debes saber



Aspectos generales¹⁻⁴



La gripe es una **enfermedad infecciosa respiratoria causada por virus gripales**. Existen **4 tipos de virus gripales**: A, B, C y D, siendo los tipos **A y B los causantes de las epidemias estacionales**.



Las epidemias de gripe estacional suelen coincidir con el **final del otoño y el invierno**, por lo que se puede trabajar en su prevención.



En general, es una enfermedad leve, pero puede volverse grave, e incluso mortal, para personas pertenecientes a grupos poblacionales de alto riesgo, como los mayores de 65 años, aquellas que padecen enfermedades crónicas o inmunosupresión, embarazadas, o niños menores de 5 años, especialmente en menores de 6 meses.



Se contagia, principalmente, por **vía aérea**, inhalando las gotitas de saliva y secreciones nasales que expulsa una persona infectada al toser, hablar o estornudar; aunque también puede transmitirse por contacto con **superficies contaminadas o secreciones de una persona infectada**.



La **capacidad de transmisión del virus comienza un día antes de la aparición de los síntomas y puede extenderse hasta siete días después**, aunque en algunas personas este período puede ser más duradero.



El virus de la gripe **puede sobrevivir varios minutos en las manos, horas en paños, papeles o telas y más de un día en superficies duras no porosas**.



En la mayoría de los casos, el **diagnóstico de la gripe suele basarse en los síntomas que el paciente describe**, aunque también pueden solicitarse pruebas como análisis de sangre y secreciones respiratorias, radiografías de tórax o mediciones de los niveles de oxígeno en sangre.



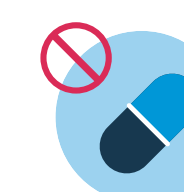
Los síntomas suelen aparecer entre **1 y 4 días después de la infección**, y es posible que algunas personas contagien el virus sin llegar a desarrollar la enfermedad.

Cuidados y tratamiento¹⁻⁴



En caso de gripe **se recomienda**:

- **Descansar y evitar hacer esfuerzos.**
- **Beber abundante líquido.**
- **Evitar el consumo de alcohol y tabaco.**
- **Tratar los síntomas para motivar el confort.**
- **Si los síntomas no mejoran o empeoran, es preciso buscar atención sanitaria para valoración.**



Los **antibióticos no están indicados para la gripe, ya que la causa un virus**. Podrían ser prescritos en caso de complicaciones bacterianas.



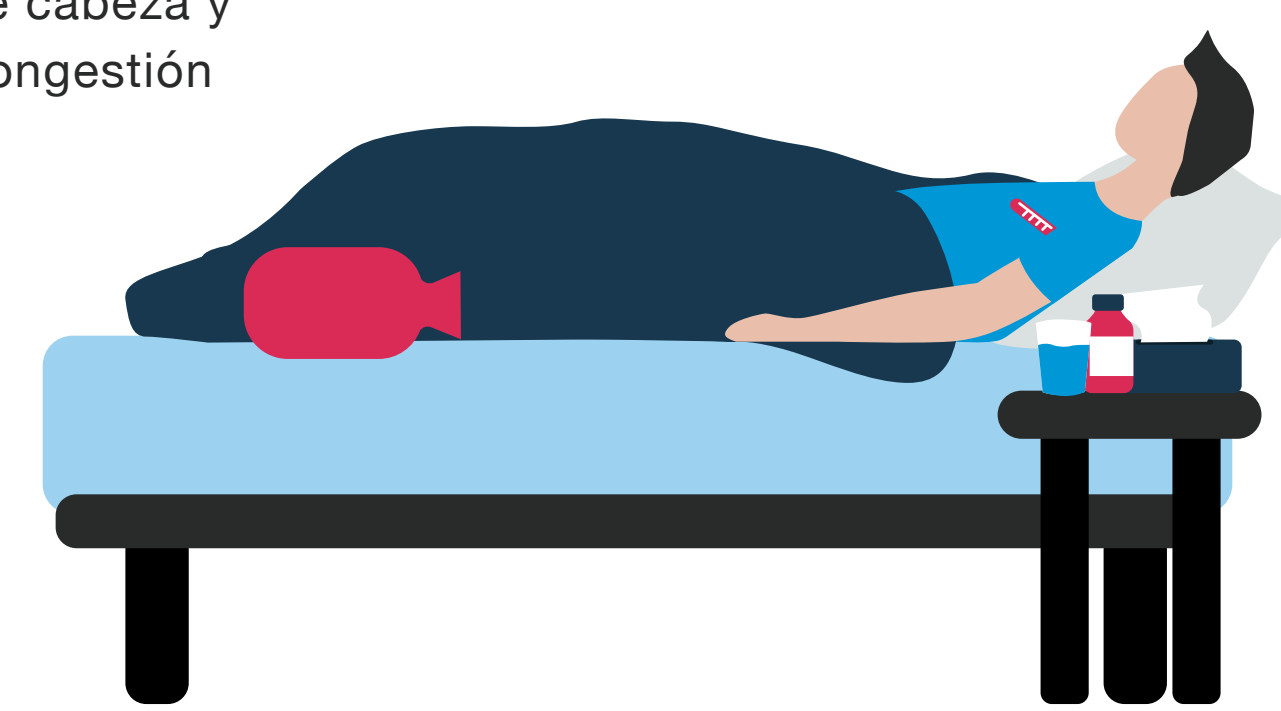
Los denominados antivirales se utilizan bajo prescripción médica en personas que presentan factores de riesgo.



Los **fármacos comercializados como antigripales NO curan ni previenen la gripe**, solo alivian los síntomas. Al igual que cualquier otro medicamento, estos también pueden producir efectos adversos.



El **abordaje terapéutico de la gripe se centra en aliviar los síntomas**. Esto incluye medicamentos para reducir la fiebre, aliviar el dolor de cabeza y muscular, y mitigar la congestión nasal y la tos.



Prevención^{1,4-7}

La **vacunación antigripal anual es la forma más eficaz y segura de prevenir la gripe y sus complicaciones**



De forma anual, el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud establece las recomendaciones de vacunación antigripal.



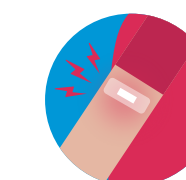
Se recomienda la vacunación a embarazadas, niños de seis meses a cinco años, personas de 65 años o más, personas con enfermedades crónicas y profesionales sanitarios y sociosanitarios.



Cada comunidad autónoma establece su campaña de vacunación. Las fechas de inicio y fin de la campaña se establecen en función de la situación epidemiológica.



Para la temporada 2023-2024, las vacunas frente a la gripe son tetravalentes inactivadas. Para la población infantil también está autorizada una vacuna atenuada intranasal.



Tras la administración de la vacuna antigripal pueden presentarse como reacciones adversas más frecuentes: dolor o hinchazón en el lugar de la punción, fiebre, malestar general o dolor muscular.

Otras medidas importantes de prevención son:



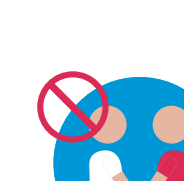
Lavarse las manos regularmente, sobre todo después de toser.



No reutilizar los pañuelos desechables y deshacerse correctamente de ellos una vez usados.



Cubrirse nariz y boca al toser o estornudar, preferiblemente con pañuelos desechables.



Limitar el contacto con otras personas, tanto si son estas las que tienen malestar, fiebre u otros síntomas de gripe, como si somos nosotros los que estamos con síntomas. **Esto ayuda a evitar la propagación.**



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Signos y síntomas¹⁻⁴

Los más comunes incluyen:



Malestar general intenso. Cansancio. Escalofríos.



Cefalea.



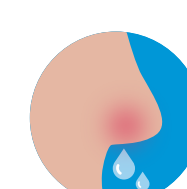
Fiebre.



Dolores musculares y articulares.



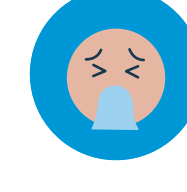
Dolor de garganta.



Congestión nasal. Estornudos.



Tos seca.



Vómitos y/o diarrea.



En la mayoría de los casos, los síntomas **suelen remitir en una semana** sin necesidad de atención sanitaria.



Las **complicaciones más comunes** de la gripe incluyen neumonía, otitis, sinusitis, deshidratación y un agravamiento de enfermedades crónicas preexistentes, como la insuficiencia cardíaca congestiva, el asma o la diabetes.

¹Gripe (estacional). Organización Mundial de la Salud. Octubre, 2023. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))

²Sobre la gripe? Servicio Gallego de Salud. Consultado en enero 2023. <https://gripe.sergas.es/Contidos/Que-debemos-saber-sobre-a-gripe?idioma=es>

³Preguntas y respuestas sobre la vacunación frente a la gripe. Ministerio de Sanidad. Octubre, 2022. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/programasDeVacunacion/gripe/faq/docs/Preguntas_respuestas_gripe_ciudadanos.pdf

⁴Gripe. Manual MSD. Abril, 2022. <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/virus-respiratorios/gripe>

⁵Cinco medidas sencillas para protegerse contra la gripe. Organización Mundial de la Salud. Noviembre, 2019. <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/five-simple-steps-to-protect-against-flu>

⁶Recomendaciones de vacunación frente a la gripe y COVID-19 en la temporada 2023-2024 en España. Actualización. Ministerio de Sanidad. Septiembre, 2023. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/gripe_covid19/docs/RecomendacionesVacunacion_Gripe-Covid19.pdf

⁷Vacunación frente a gripe y COVID-19 en la temporada 2023-2024. Ministerio de Sanidad. Octubre, 2023. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/vacunaciones/gripe_covid19/docs/Preguntas_yrespuestas_vacunacion_gripe-covid_2023-2024.pdf