Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Gripe. El mejor lugar para pasarla es en casa

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías aéreas. Está causada por el virus de la gripe que es muy contagioso. La gripe la pasan entre 5 y 15 de cada 100 personas al año. En grupos cerrados la pasan 1 de cada 2 personas (asilos, colegios, familia). Así enferman un gran número de personas en muy poco tiempo. Si todas fueran a consulta a la vez, el sistema sanitario no podría atenderlas. Por eso es importante saber como cuidar en casa y cuando debemos acudir al médico si se tiene gripe.

El virus de la gripe

Por todo el mundo circulan muchos tipos de virus de la gripe. Los A y B causan las epidemias en los meses fríos (noviembre a marzo). Estos virus sufren cambios continuos para escapar de las defensas. Por esto, todos los años las vacunas hay que cambiarlas. Si los cambios del virus no son grandes puede que la persona que pasó la gripe antes, tenga defensas. Por esto, las personas sanas rara vez pasan la gripe dos años seguidos. A veces, el cambio del virus es muy grande y casi nadie tiene defensas contra él. Esto causa una gran epidemia (pandemia), como la que ocurrió con la gripe A en los años 2009-2010 o la Gripe Española que se produjo hace 100 años, en 1918.

¿Cómo se transmite la gripe?

Las personas infectadas trasmiten el virus a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar. También por contacto: al dar la mano a una persona que ha tosido sobre ella o tocar el pomo de una puerta que antes toco un enfermo. También al compartir objetos de trabajo o material escolar.

Por ello, es importante:

- Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia o usar un desinfectante para manos con alcohol, si no hay agua y jabón.

- Cuando se tose o estornuda, hay que cubrir la boca y la nariz con un pañuelo de papel, que se debe tirar después y lavarse las manos. No deben usarse pañuelos no desechables. Si no se tiene pañuelo, hay que cubrir boca y nariz con el codo al toser o estornudar.

- Las personas en contacto con enfermos o con objetos contaminados deben evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, si antes no las han lavado bien.

La persona con gripe es capaz de transmitir el virus desde un día antes de sentirse enfermo hasta 7 días después

del comienzo de los síntomas. Los niños pueden transmitir la gripe más de 7 días, siendo ellos los principales trasmisores de la enfermedad.

Los síntomas comienzan de 1 a 4 días después que el virus entra en el cuerpo. Algunas personas que se contagian no presentan síntomas, pero si pueden transmitir el virus.

Síntomas de gripe

La infección afecta el aparato respiratorio más fuerte que los catarros. Suele comenzar de modo brusco con fiebre y escalofríos, malestar general, dolor de cabeza, dolores por el cuerpo, pérdida de apetito, tos seca, nariz tapada o con mocos y molestias en la garganta.

La fiebre y los dolores musculares duran de 3 a 5 días. Pero la congestión, la tos y el cansancio pueden durar hasta 2 semanas.

En niños también son síntomas frecuentes el dolor de oído, las nauseas, los vómitos o las diarreas. En los más pequeños puede comenzar como una fiebre sin foco.

En la mayoría de los casos la evolución es buena. En los pacientes de alto riesgo puede ser grave y causar la muerte. El *Ministerio de Sanidad* considera de riesgo a los niños con enfermedades crónicas y recomienda vacunarlos. Así como a las mujeres embarazadas para protegerlas a ellas y al recién nacido.

Diagnóstico de la gripe

El diagnóstico en los casos no complicados es clínico. No hay que hacer pruebas en atención primaria. A veces es difícil diferenciarla de un catarro.

Hay pruebas de laboratorio que pueden ayudar al diagnóstico. Son de utilidad en niños menores de tres meses o que necesitan ingreso hospitalario.

Tratamiento de la gripe

La mayoría de casos mejoran en una o dos semanas Se puede intentar aliviar los síntomas más molestos. La mayoría de las personas mejoran sin ir al médico ni tomar medicamentos. En caso de gripe es importante:

- Descansar
- Abrigar o desabrigar según la sensación de frio o calor que tenga el niño.
- Ofrecer líquidos
- Evitar humo de tabaco.
- Tomar *paracetamol o ibuprofeno*, sin alternarlos, para aliviar el dolor y la fiebre. El *ibuprofeno* no debe usarse si hay dolor abdominal, vómitos o deshidratación.
- No usar antibióticos. ¡No sirven para los virus!
- No dar aspirina a niños ni adolescentes (puede provocar un síndrome raro pero grave que se llama Síndrome de Reye)

Los antivirales tienen poco efecto sobre el virus y pueden tener efectos secundarios importantes. Se usan en

algunos casos graves que requieren ingreso hospitalario.

¿Cuándo debe consultarse al pediatra?

Aunque la gripe causa un gran malestar, es muy raro que el cuadro sea grave. Debe usar el sistema sanitario de forma racional, evitando las consultas urgentes cuando no sea necesario. Muchas consultas pueden resolverse por teléfono.

En general debe pedir cita si:

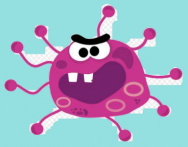
- La fiebre dura más de tres días.
- Hay dolor de oídos.
- La tos no mejora al cabo de dos semanas.
- Tras mejorar vuelve a aparecer fiebre y empeora la tos.
- Pacientes de riesgo con enfermedades crónicas, los menores de 2 años y, sobre todo, menores de tres meses.

Se debe ir a urgencias si:

- La respiración se vuelve rápida o dificultosa.
- Le cuesta despertar o comunicarse.
- La piel se vuelve azulada o grisácea.
- Está muy irritable y no quiere que le cojan en brazos.
- Le salen pequeñas manchitas rojas en la piel, que no desaparecen cuando estiramos la piel a ambos lados de la mancha.
- Deja de orinar, orina mucho menos de lo normal, llora sin lágrimas, tiene la boca seca o la fontanela (mollera) hundida.
- No quiere beber ni comer nada o vomita todo lo que toma.

GRIPE

El mejor lugar para pasarla es en casa



La gripe es un virus que afecta a las vías respiratorias.
La pasan 5-15/ 100 personas.
Enferman muchos y en poco tiempo, generando epidemias.

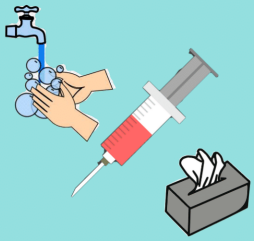
1 ¿ CÓMO SE TRANSMITE ?

A través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser y estornudar, y por lo tanto, a través de las manos y los objetos.

2 ¿ CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- fiebre
- dolores musculares → **3-5 días**
- tos
- mucosidad → **hasta 2 semanas**
- cansancio
- dolor de cabeza

3 ¿ CÓMO PREVENIRLA ?



- Lavado frecuente de manos : agua+ jabón o geles alcohólicos.
- Toser y estornudar en pañuelos desechables.
- Vacunándote si estás embarazada, tienes una enfermedad crónica o eres personal sanitario o en contacto con enfermos.

4 ¿ CUÁL ES EL TRATAMIENTO ?

¡ NO antibióticos!
¡NO aspirina!

Está dirigido a controlar los síntomas:
- descansar.
- beber mucho.
- tomar paracetamol o ibuprofeno para el dolor y la fiebre.
- cubrir/ descubrir en función de la sensación de frío/calor.

5 ¿ CUÁNDO SE DEBE CONSULTAR ?

- Si la fiebre se prolonga más de 3 días o la tos y los dolores más de 2 semanas.
- si se tiene dolor de oídos.
- si se padece una enfermedad crónica.
- cuando tu hijo/a tiene menos de 2años y sobre todo si tiene menos de 3 meses.

6 ACUDE A URGENCIAS SI...

- tu hijo/a tiene dificultad para respirar.
- si la piel de tu hijo/a se vuelve azulada o grisácea.
- si tu hijo está muy decaído o por el contrario muy irritable
- si tu hijo/a deja de comer y beber.
- si en la piel de tu hijo/ aparecen petequias (manchas rojo vinosas que no desaparecen a la presión).
- si tu hijo/a se deshidrata: deja de orinar, llora sin lágrima, tiene la boca reseca....

Familia y Salud
Grupo Patología Infecciosa
AEPap

Descarga la infografía en pdf o pincha la imagen.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 9-10-2011

Última fecha de actualización: 05-01-2019

Autor/es:

- Rafael Jiménez Alés. Pediatra. Consultorio de La Roda de Andalucía (Sevilla)
- Mª Pilar Lupiani Castellanos. Pediatra. Centro de Salud 'Tincer'. Santa Cruz de Tenerife
- Alicia Berghezan Suárez. Pediatra. Hospital de Denia. Denia (Alicante)
- Grupo de Patología Infecciosa. AEPap.

CC BY NC ND