

# Gripe

Información Sanitaria

900 102 112


[www.madrid.org/gripe](http://www.madrid.org/gripe)

## Que la **Gripe** no cambie tus planes

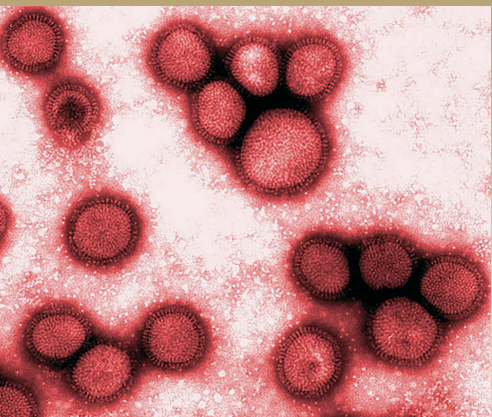
**Campaña de Vacunación frente a la Gripe Estacional**

Vacúnate en tu Centro de Salud





Edita:  
Comunidad de Madrid  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública  
Imprime: BOCM  
Tirada: 45.000 ejemplares  
Impreso en España-Printed in Spain



# ¿Qué es la Gripe?

La gripe o "influenza" es una enfermedad muy contagiosa originada por los virus de la gripe que ocasiona en el hombre una infección aguda del aparato respiratorio.

## Efectos de la Gripe sobre la salud

Una vez contraída la gripe, la mayoría de las personas infectadas se curan completamente en una semana o diez días. Las personas de edades avanzadas y todas aquellas que padecen determinadas enfermedades crónicas, son más susceptibles de sufrir complicaciones graves.

La gripe constituye un grave problema socio-sanitario en todo el mundo, debido principalmente al aumento de la mortalidad y a los costes económicos derivados de las bajas laborales y del incremento de hospitalizaciones por complicaciones de la enfermedad.



**La vacunación es un ejercicio de responsabilidad individual y colectiva para conseguir que todos estemos protegidos contra la gripe.**

# ¿Cómo se contagia?



El virus de la gripe es muy contagioso. La transmisión se produce de persona a persona a través de pequeñísimas gotitas de saliva que expulsamos por la nariz o por la boca al hablar, toser o estornudar.



## El virus mutante

El virus influenza tipo A es el principal causante de las epidemias de gripe.

Tiene gran poder para cambiar su estructura continuamente e irrumpir puntual cada año durante el otoño-invierno en el hemisferio norte, con más o menos virulencia dependiendo precisamente de los cambios.

Estas mutaciones son la causa por la que las vacunas, para prevenir la enfermedad, se tienen que revisar todos los años para poder proteger de las cepas de virus que van a circular en ese invierno.

# ¿Quién debe vacunarse?

🍃 **Todas las personas a partir de los 60 años de edad.**



🍃 **Todas las personas menores de 60 años que pertenecen a un grupo de riesgo para la gripe.**



# Grupos de riesgo

- Personas con enfermedad respiratoria o cardiovascular crónica incluyendo el asma, displasia broncopulmonar y fibrosis quística.
- Personas con otras enfermedades crónicas que comprometen el aparato respiratorio por aumento de secreciones o por disfunción neuromuscular.
- Enfermos con afecciones metabólicas crónicas como diabetes mellitus, obesidad mórbida, insuficiencia renal, hemoglobinopatías y anemias, asplenia y enfermedad hepática crónica.
- Inmunodeprimidos (incluida inmunodepresión debida a medicación o por VIH o receptores de trasplantes).
- Cáncer.
- Implante coclear o en espera del mismo.
- Transtornos y enfermedades que conllevan disfunción cognitiva: síndrome de Down, demencias y otras.
- Niños de 6 meses a 18 años tratados durante largo tiempo con ácido acetilsalicílico (debido al riesgo de desarrollar el síndrome de Reye).
- Personas que convivan en el hogar con personas de riesgo.
- Residentes en instituciones cerradas.





- Mujeres embarazadas en cualquier trimestre de gestación que coincida con la temporada de gripe.
- Personal médico, de enfermería y otros trabajadores del ámbito sanitario.
- Trabajadores de instituciones cerradas y de instituciones para enfermos crónicos que tengan contacto con residentes o pacientes.
- Trabajadores en asistencia domiciliaria con individuos de alto riesgo (enfermeros, trabajadores sociales, voluntarios, empleados de hogar...).
- Personas que realicen servicios esenciales para la Comunidad: conductores de autobuses y del metro, bomberos, policías, militares, protección civil, servicios de funerarias, medios de comunicación, etc.
- Personas de alto riesgo, que vayan a viajar al trópico (en cualquier época del año) o al hemisferio sur (de abril a septiembre).

# ¿Quién **no** debe vacunarse?

## **La vacuna está contraindicada en:**

- Personas alérgicas a algún componente de la vacuna.
- Personas que anteriormente hayan tenido una reacción alérgica severa con la vacuna de la gripe.
- Personas con enfermedad febril aguda (deberán esperar hasta que desaparezca la fiebre y consultar a su médico).
- Niños menores de 6 meses.







# Preguntas frecuentes



## ¿Por qué debo vacunarme?

Por mi salud y por la de todos lo que me rodean. De este modo todos nos protegemos de la gripe.



## ¿Cuándo debo vacunarme?

La campaña de vacunación contra la gripe en la Comunidad de Madrid se desarrolla entre los meses de octubre y enero, salvo cambios imprevistos por necesidades epidemiológicas.



## ¿Dónde debo vacunarme?

En el Centro de Salud o centro de vacunación habitual.



## ¿Cómo puedo vacunarme?

Pidiendo cita previa en su centro de vacunación.



## ¿Cuántas dosis recibiré?

Adultos, jóvenes y niños: 1 dosis.  
Niños de 6 meses a 8 años: 2 dosis si no han sido vacunados previamente.



## ¿Cómo se administra la vacuna?

La vacuna se administrará mediante una inyección, en la parte superior del brazo de los adultos y de los niños mayores de 1 año, y en la cara antero lateral del muslo de los niños menores de 1 año.

## ¿Pueden ponerme otras vacunas al mismo tiempo?

La vacuna frente a la gripe puede administrarse a los adultos a la vez que otras vacunas, como por ejemplo la vacuna frente al neumococo, pero con jeringas distintas y en sitios diferentes. A los niños se les puede administrar simultáneamente con las vacunas de calendario.

## ¿Qué efectos indeseables puede producir la vacuna?

Puede ocurrir que en la zona del pinchazo aparezca enrojecimiento, inflamación, dolor e induración, que pueden durar hasta 2 días y que no perturban los quehaceres diarios.

También puede presentarse dolor de cabeza, dolor muscular, fiebre, malestar, escalofríos y cansancio; estos efectos secundarios aparecen entre las 6 y las 12 horas siguientes a la vacunación y duran de 1 a 2 días. Estos efectos secundarios de la vacuna, las pocas veces que ocurren, suelen producirse en personas que se vacunan por primera vez.

*La vacuna de la gripe no puede causarle "la gripe" porque se fabrica con fracciones de virus muertos.*





# ¿Cómo distinguir la Gripe de un resfriado común?

SÍNTOMAS	GRUPE	RESFRIADO COMÚN
Fiebre	Siempre superior a 38°C Duración de 3 a 4 días.	Generalmente sin fiebre o poco elevada
Dolor de cabeza	Sí y bastante fuerte	Raramente
Dolores musculares	Siempre y son fuertes	Leves
Tos	Habitual y puede ser importante	De ligera a moderada
Secreción nasal	No	Sí, abundante
Estornudos	Raramente	Frecuentes
Dolor de garganta	Raramente	Reseca y dolorosa
Irritación ocular	Raramente	Frecuente



# Consejos para evitar la Gripe



- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Protéjase del frío al salir a la calle y procure respirar sólo por la nariz.
- Evite aglomeraciones en locales cerrados con mala ventilación.
- No comparta objetos que hayan podido ser contaminados por personas con gripe.

# Si está con gripe



## Recomendaciones

- Guarde reposo.
- Beba muchos líquidos.
- Evite el consumo de alcohol y tabaco.
- Controle el dolor y la fiebre con los analgésicos y antitérmicos que le recomiende su farmacéutico o el profesional sanitario de su Centro de Salud.



**Para proteger a otras personas, cúbrase la boca y nariz cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable (si no tiene tosa sobre su mano). El pañuelo sucio échelo a una papelería o a la basura. Lávese las manos con agua y jabón.**

## Tratamiento

Por lo general el tratamiento tiene como objetivo aliviar los síntomas mediante la administración de medicamentos analgésicos y antitérmicos. La vacuna contra la gripe es el mejor medio para prevenir la enfermedad.

## Antibióticos

La gripe es un proceso viral, que no se cura con antibióticos. Los antibióticos se utilizan cuando hay riesgo de una sobreinfección por otros gérmenes.

Tome antibióticos sólo cuando se los mande su médico.

## Cuando acudir a su médico de familia

- Si no desaparece la fiebre pese al tratamiento.
- Si tiene dificultad para respirar estando en reposo.
- Si continúa la tos pasados 10 días.
- Si está incluido en algún grupo de riesgo y no se ha vacunado.

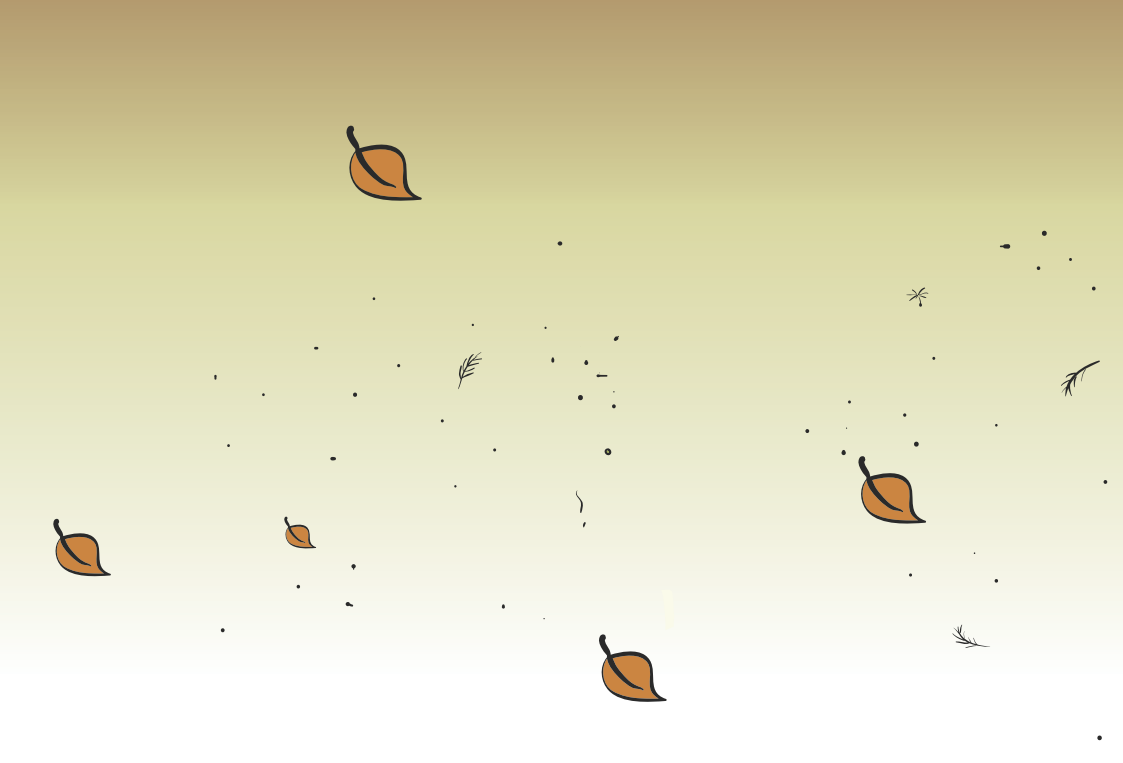




## Urgencias

- Ayude a evitar que se saturen los servicios de urgencia hospitalaria, para que puedan ser atendidos los casos graves. No utilice las urgencias hospitalarias salvo complicaciones; utilice los Centros de Salud en su horario, y fuera de este, puede acudir a los Centros de Urgencia de Atención Primaria o Servicio de Atención Rural, o bien llamar al 112 o al teléfono gratuito de Información Sanitaria 900 102 112





La vacunación es un ejercicio de responsabilidad individual y colectiva para conseguir que todos estemos protegidos contra la gripe. En este folleto encontrará información sobre las causas de la gripe, los cuidados para prevenir su contagio y otras dudas frecuentes sobre esta enfermedad y su prevención a través de la vacunación.

