

Frente a la gripe A,
la prevención es la mejor medida

En la utilización de antivirales y vacunas
siga las recomendaciones del médico y
las autoridades sanitarias



Es un mensaje del Colegio Oficial de Farmacéuticos
de Ciudad Real

FRENTE A LA GRIPE (A) PREVENCIÓN Y CALMA



“LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS, LA MEJOR
FORMA DE EVITAR EL CONTAGIO”

¿Qué es la gripe A?

Es una enfermedad respiratoria semejante a la gripe estacional causada por un nuevo subtipo del virus de la gripe frente al que no estamos inmunizados

¿Qué pasa si me contagio?

Los síntomas de la gripe A son muy similares a los de cualquier gripe estacional.

Es típica la aparición brusca de fiebre (entre 38 y 40° C) que puede durar de 3 a 7 días, acompañada de dolor de cabeza, tos seca, falta de apetito, dolor al tragar, dolor muscular, cansancio y malestar general.

¿Cómo se trata?

El tratamiento se basa en la administración de medicamentos que mejoren los síntomas: se puede moderar la fiebre y aliviar los dolores con analgésicos como paracetamol o ibuprofeno y utilizar antitusivos o descongestivos nasales en caso necesario.



Los antibióticos no están indicados ya que se trata de una enfermedad producida por un virus.

También existen tratamientos antivirales que pueden resultar útiles: oseltamivir y zanamivir. Actúan disminuyendo la duración de la enfermedad y la posibilidad de complicaciones.

Actualmente sólo están indicados en personas con gripe que requieran hospitalización o aquellas que, hasta el momento, presentan una mayor probabilidad de sufrir complicaciones.

Como todos los medicamentos, oseltamivir y zanamivir, tienen efectos secundarios y contraindicaciones, por tanto, deben ser prescritos siempre por profesionales médicos. El uso irresponsable de estos medicamentos puede contribuir a crear resistencias del virus lo que reduciría su efectividad.



¿Cómo evitarla?

Tal como sucede en el caso de la gripe estacional es importante seguir unas adecuadas medidas higiénicas para evitar contagiarnos con el virus que puede estar en manos o en objetos y superficies que podamos tocar.

Lavado de manos

Es conveniente lavarse las manos con agua y jabón durante aproximadamente un minuto para que el lavado sea eficaz.

Debemos lavarnos sobre todo después de: toser o estornudar, antes de comer, viajar en transporte público, ir al baño, volver de la calle, etc

Si no se tiene agua y jabón a mano, es recomendable el uso de toallitas impregnadas con alcohol o gel desinfectante.

Pueden usarse también geles y soluciones hidroalcohólicas que no necesitan agua.

Limpeza de superficies

Se deben mantener limpias y desinfectadas las superficies de alto riesgo como mostradores, mesas, picaportes, barandillas, etc aplicando una solución desinfectante sin aclarado después de realizar la limpieza habitual.

Para no contagiar

Al estornudar o toser debemos taparnos la boca y la nariz con un pañuelo de papel y después debemos tirarlo a la basura. Hay que evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca pues son puerta de entrada para el virus.

