

las recomendaciones de los profesionales sanitarios hasta recuperarse. Es importante extremar las medidas de higiene.

Existen otros medicamentos antivirales que pueden resultar útiles: oseltamivir (Tamiflu®) y zanamivir (Relenza®). No curan la infección, pero reducen la posibilidad de que ocurran complicaciones. Sólo están recomendados en personas con mayor vulnerabilidad y siempre por indicación médica. Un uso inadecuado puede ocasionar resistencias en los virus gripales y reducir su efectividad.

### ¿Hay vacuna para el nuevo virus?

En este momento no, pero se está trabajando para producirla y se prevé que pueda estar disponible antes de finalizar el año.

La vacuna de la gripe no siempre evita que se adquiera la enfermedad pero sí da cierta protección frente a ella y reduce el riesgo de complicaciones, por eso la vacuna estará indicada fundamentalmente en las

personas más vulnerables, que presentan mayor riesgo de desarrollar estas complicaciones.

### ¿Dónde se puede encontrar información actualizada sobre la nueva gripe?

[www.asturias.es/astursalud](http://www.asturias.es/astursalud)  
[www.msps.es](http://www.msps.es)



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

UTILICE LOS SERVICIOS DE SALUD CON RESPONSABILIDAD

Información sobre la gripe



# Información general sobre la gripe

## ¿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. Este año, la gripe está producida por el nuevo virus A (H1N1) frente al que, precisamente por ser nuevo, no estamos inmunizados.

Hasta ahora, la mayoría de los casos de nueva gripe han sido leves, con escasa sintomatología y sin complicaciones. Esto supone que una gran parte de los pacientes pueden recuperarse en su domicilio con el adecuado seguimiento de los profesionales, si fuera necesario, y sin hospitalización.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Todos los tipos de gripe presentan los mismos síntomas que son: fiebre alta (más de 38°C), 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, como las que tienen otras enfermedades crónicas, problemas de inmunidad u obesidad importante, y también en las mujeres embarazadas.



## ¿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.

## ¿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 transmitirse 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.

### Si se está enfermo

Si está enfermo, permanezca en casa mientras duren los síntomas, evite el contacto muy cercano con otras personas y compartir objetos personales que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones para evitar contagiar a otras personas.

## ¿Existen medicamentos para el tratamiento de la gripe?

En todas las gripes se usan tratamientos para aliviar los síntomas: para bajar la fiebre, para la tos, los dolores musculares, etc. En la mayor parte de los casos, la gripe se cura sola con las medidas habituales, beber líquidos en abundancia (agua, zumos...), utilizar los antitérmicos y analgésicos habituales, como el paracetamol, y seguir