

PROTÉGETE FRENTE A LA GRIPE

Conoce la enfermedad

Síntomas



Las personas que contraen **la gripe** a menudo presentan algunos de los siguientes síntomas: **fiebre, dolor de garganta, mucosidad nasal, tos seca, cefalea, dolor muscular y cansancio**. Los síntomas comienzan de 1 a 4 días tras la entrada del virus al organismo. Algunas personas se infectan por el virus de la gripe pero no desarrollan la enfermedad, sin embargo estas personas sí pueden transmitir la enfermedad a otras.

¿Covid-19, resfriado o gripe? Conoce sus síntomas:

El COVID-19 y el virus de la gripe **tienen presentaciones clínicas muy parecidas**. Ambos comparten vías de transmisión y causan enfermedades respiratorias, con una gran variedad de síntomas, que pueden ir desde infecciones asintomáticas o con síntomas leves, hasta enfermedades graves y muertes. Descubre más en este [link](#).

La fiebre, la tos y la pérdida de olfato/gusto son síntomas comunes en la gripe y en la COVID-19, sin embargo, la fatiga, el dolor de garganta, dolor de cabeza y dolor muscular parecen producirse con menos frecuencia en la COVID-19 que en la gripe. La dificultad respiratoria también parece ser más frecuente en la COVID-19. Puesto que la sintomatología de gripe, COVID-19 y otros cuadros catarrales es similar, es importante **consultar al médico/a de atención primaria y seguir su consejo**. Si usted está vacunado de gripe, es mucho menos probable que los síntomas sean debidos a la gripe.

Tratamiento



El **tratamiento** de la gripe **suele ir enfocado a aliviar los síntomas** que la enfermedad produce.

Si se ha contagiado de la gripe debe seguir las siguientes recomendaciones:

- > Descansar.
- > Beber abundantes líquidos.
- > Evitar el consumo de alcohol o tabaco.
- > Tomar la medicación que mejore los síntomas de la gripe prescrita por su médico/a de familia.

Prevención



La vacunación es la medida más eficaz y segura para prevenir la gripe y sus complicaciones. La coincidencia temporal con la COVID-19 hace especialmente importante la vacunación frente a la gripe en la población más vulnerable, para reducir las complicaciones causadas por ambas enfermedades y evitar la sobrecarga en el sistema sanitario.

¿Porqué vacunarse frente a la gripe? Motivos:

Existen muchos **motivos para vacunarse cada año**. A continuación se hace un resumen en base a la mejor evidencia científica disponible en el momento:

- > La vacunación **puede evitar que contraiga la enfermedad**.
- > La vacuna **previene cada año millones de casos graves** en el mundo.
- > La vacuna **previene decenas de miles de hospitalizaciones** cada año.
- > La vacunación **ayuda a proteger a las mujeres durante y después del embarazo**.
- > Vacunarse también **ayuda a proteger al bebé de la gripe tras el nacimiento**. La madre transmite anticuerpos al bebé en gestación durante el embarazo.
- > La vacunación **también protege a quienes nos rodean**, incluidas las personas que tienen una mayor vulnerabilidad de sufrir una enfermedad grave a causa de la gripe, como los bebés y la población infantil, las personas adultas mayores y las personas con ciertas afecciones crónicas.

Además de la vacunación, se recomiendan las siguientes **medidas de prevención**:



- > **Taparse la boca al toser o al estornudar**, preferiblemente con pañuelos desechables.
- > **Lavarse con frecuencia las manos**, sobre todo después de haber tosido o estornudado.
- > **Procurar no reutilizar los pañuelos** empleados al estornudar o al limpiar las secreciones nasales.
- > **Limitar el contacto**, en la medida de lo posible, con otras personas **si se tiene malestar, fiebre u otros síntomas de gripe para evitar contagiarlas**.
- > **Evitar el contacto con personas enfermas** para evitar que nos contagien.
- > El **correcto uso de la mascarilla**, ante la presencia de síntomas, disminuye el riesgo de transmisión de la gripe. La mascarilla protege a los demás y a uno mismo.

Recuerda: La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico/a. Más información [aquí](#).