

## **Los médicos de familia consideran que la situación es de normalidad**

### LA semFYC OFRECE RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN ANTE EL DESPUNTE DE GRIPE

- **Aunque el número de casos ha incrementado en la semana del 12 al 18 de diciembre, las cifras no superan a las registradas durante el año pasado**
- **Esta infección dura aproximadamente una semana y se caracteriza por la aparición de fiebre elevada, cefaleas, malestar general, dolor de garganta, tos seca, congestión nasal e inapetencia**
- **Lavarse las manos frecuentemente, utilizar pañuelos desechables y taparse la nariz y la boca al estornudar son medidas que contribuyen a evitar la propagación de esta enfermedad**
- **La vacunación es una medida básica para prevenir la gripe y reducir el impacto de la epidemia**
- **semFYC incluye en su página web ([www.semfy.com](http://www.semfy.com)) información sobre qué hacer en caso de contraer la enfermedad y cómo distinguir la gripe de un simple catarro**

**Madrid, 3 de enero de 2005.-** La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) ofrece recomendaciones a la población ante el despunte de gripe registrado en las últimas semanas. Los médicos de familia consideran que la situación está bajo control y que aunque el número de casos se ha incrementado en la semana del 12 al 18 de diciembre, las cifras no superan a las registradas durante el año pasado. La semFYC considera que estos datos no son motivo de alarma y que se trata de una situación normal, por lo que no debe cundir el pánico ni la alarma entre la población. Se aconseja acudir a la consulta a los enfermos crónicos (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes, etc), cuando haya una disminución de las defensas por otras causas y a los mayores de 65 años, que deberían ser visitados en el primer o segundo día del proceso gripal. En todos estos casos hay un mayor riesgo de desarrollar complicaciones. Asimismo, se debería consultar al médico cuando la fiebre persista a pesar del tratamiento, si se tiene dificultad para respirar en reposo, si aparece algún síntoma no reconocido y si no cesa la tos en unos diez días.

La gripe es una enfermedad vírica aguda de las vías respiratorias, caracterizada por la aparición de fiebre, cefaleas, malestar general, dolor muscular, de garganta, tos e

inapetencia. Aunque la tos suele ser intensa y duradera, el resto de los síntomas suelen desaparecer a los dos-siete días. La mayoría de los pacientes se recuperan en una a dos semanas sin precisar tratamiento médico. Se trata de una enfermedad con un importante impacto sanitario por la rapidez de propagación, por el número de personas afectadas, por la cantidad de visitas médicas y de hospitalizaciones que causa y por la pérdida de productividad. Además puede llegar a presentar complicaciones graves en los enfermos de riesgo.

Cada caso de gripe ocasiona una media de cinco a seis días de actividad limitada, de tres a cuatro días de permanencia en cama y alrededor de tres días de absentismo escolar o laboral. El 80-90% de la mortalidad asociada a esta enfermedad se presenta en personas mayores de 65 años.

### **Cómo se transmite**

El virus se contagia fácilmente a través del aire mediante las pequeñas partículas que expulsan las personas infectadas al toser o estornudar. El periodo de incubación oscila entre uno y cuatro días.

Las medidas preventivas son fundamentales para hacer frente a este proceso patológico, ya que se trata de una enfermedad vírica y autolimitada (que se cura sola). En este sentido, existen determinadas medidas elementales de autocuidado e higiene personal como son lavarse las manos frecuentemente, utilizar pañuelos desechables y taparse la nariz y la boca al estornudar; medidas todas ellas que contribuyen a evitar la propagación de la enfermedad, fundamentalmente en el ámbito familiar y laboral.

Otras medidas que pueden ayudar al sistema inmunitario a eliminar el virus en pocos días son:

- Guardar reposo en cama y bien abrigado durante el proceso gripal
- Darse un baño caliente. Después de 15 minutos de baño, se recomienda consumir bebidas calientes y guardar reposo en cama para favorecer la sudoración.
- Beber más de dos litros de líquido al día y tomar vitamina C (zumos de limón o naranja)
- Ingerir ajo (dos dientes al día), cebolla cruda o hervida y beber infusiones de tomillo, eucalipto o menta.
- Si hay inapetencia, es aconsejable abstenerse de comer y tomar agua mineral, zumos de fruta, caldos y verdura cruda.
- Realizar inhalaciones de vapor de agua, ya que facilitan la respiración y el drenaje de secreciones.
- Una medida para reducir la fiebre alta es frotar la piel con una esponja bañada en agua tibia.

El tratamiento con antibióticos no se recomienda salvo que exista alguna complicación bacteriana. A pesar de ello, al 16,3% de los pacientes con gripe se les prescribe algún antibiótico. Los fármacos antivirales son un remedio auxiliar para el tratamiento y la profilaxis de la gripe, pero nunca deben sustituir a la vacunación.

### Importancia de la vacunación

La vacunación es una medida básica para prevenir la gripe y reducir el impacto de la epidemia. En este sentido, semFYC aconseja que la vacunación se lleve a cabo de manera preferente entre octubre y las dos primeras semanas de noviembre. Está indicada a todas las personas mayores de 65 años, enfermos crónicos y a colectivos expuestos a contraer o propagar la enfermedad (personal sanitario, profesores,...).

### Tratamiento

El tratamiento con analgésicos, el reposo y la ingesta de líquidos son las medidas más eficaces para aliviar los síntomas de la gripe (malestar general, dolor de cabeza, tos seca, etc). La vacunación es eficaz hasta en un 70% de los casos y protege frente al virus durante un máximo de un año.

### CÓMO DIFERENCIAR UNA GRIPE DE UN CATARRO

| <i>Síntomas</i>          | <b>Catarro</b>         | <b>Gripe</b>   |
|--------------------------|------------------------|--|
| <b>Fiebre</b>            | NO o algunas décimas   | SIEMPRE. 38° a 40°. De 3 a 5 días                        |
| <b>Dolor de cabeza</b>   | Ocasional              | SI, desde el principio                                   |
| <b>Malestar general</b>  | Mínimo                 | Intenso y muy molesto                                    |
| <b>Dolor de huesos</b>   | NO                     | Muy frecuente  |
| <b>Debilidad</b>         | NO                     | Intensa e incapacitante. Puede durar hasta 2 o 3 semanas |
| <b>Cansancio</b>         | Ligeras molestias      | Bastante intenso y aparece enseguida                     |
| <b>Congestión nasal</b>  | Muy Intensa e incómoda | Ocasional y leve   |
| <b>Estornudos</b>        | Muy frecuentes         | Poco frecuente   |
| <b>Tos</b>               | Frecuente e irritativa | Ocasional  |
| <b>Dolor de garganta</b> | Reseca y dolorosa      | Molestias leves  |
| <b>Malestar de Pecho</b> | Leve y poco frecuente  | Puede llegar a ser muy intenso                           |

|                               |                                    |  |
|-------------------------------|------------------------------------|--|
| <b>COMPLICACIONES</b>         | Poco frecuentes: sinusitis, otitis | En las personas de riesgo: Bronquitis, Neumonía, Empeoramiento general.                |
| <b>PREVENCIÓN</b>             | No                                 | Vacuna a Personas de Riesgo  |
| <b>TRATAMIENTO</b>            | Alivio de los síntomas             | Alivio de los síntomas:<br>CONSULTAR AL MÉDICO DE FAMILIA                              |
| <b>CONSULTA CON EL MÉDICO</b> | Según la evolución                 | Siempre en pacientes con enfermedades crónicas.<br>La fiebre alta dura más de 3-4 días |

En la página *web* de esta sociedad científica ([www.semfyf.es](http://www.semfyf.es)), los interesados pueden encontrar pautas para distinguir un simple resfriado de una gripe o consejos sobre qué medidas adoptar cuando se ha contraído la enfermedad.

- **Para más información, Gabinete de Prensa semFYC: 91/787.03.00 (Mónica Llorente/Luis Pardo)**