

URGENCIAS | 24 HORAS



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

Análisis Clínicos
Anatomía Patológica
Bloque Quirúrgico
Diagnóstico por Imagen
Hematología
Hemoterapia
UCI
Hemodinámica
Radiología Intervencionista
Electrofisiología

928 49 99 00
HPShospital.es

LA CONSULTA ⇨ Dr. Jose Baena Mira

Médico de Urgencias
de Hospital
Perpetuo Socorro

ES IMPORTANTE TOMAR ALGUNAS PRECAUCIONES CONTRA LA GRIPE, ESPECIALMENTE EN LOS GRUPOS DE RIESGO, AHORA QUE CANARIAS SE ACERCA A LA FASE EPIDÉMICA.



Todo sobre la gripe. El doctor Jose Baena Mira explica cómo protegerse y tratar la enfermedad.

«La automedicación no debe practicarse ante la gripe»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿En qué consiste exactamente la gripe y qué incidencia presenta actualmente?**

— La gripe es una infección respiratoria de tipo vírico que se transmite por contacto directo o a través de las gotitas de saliva o secreciones nasales que se expulsan al toser, hablar o estornudar. Por ello es recomendable mantener cierta distancia con los enfermos. Actualmente en Canarias con la bajada de temperatura en la última semana están aumentando los casos encontrándonos cerca de la fase epidémica, así que es importante tomar algunas precauciones, especialmente en los grupos de riesgo.

— **¿Quiénes conforman los grupos de riesgo?**

— Entre las personas con mayor riesgo y posibilidades de complicaciones están los mayores de 65 años, especialmente si viven en residencias, las embarazadas, profesionales sanitarios y niños de seis meses a dos años. Quienes sufren obesidad, inmunodepresión o enfermedades crónicas también componen un grupo

de riesgo. Aunque la gripe es muy conocida no se le suele otorgar la gravedad que puede conllevar, ya que en algunos casos resulta mortal y desemboca en patologías como la neumonía, especialmente entre estos perfiles, en los que la vacunación es básica.

— **¿Qué la distingue de un catarro o un resfriado, de menor gravedad?**

— Tanto la gripe como el resfriado común pueden cursar con secreción nasal, tos y dolor de garganta. La gripe se caracteriza por fiebre alta de hasta 40 grados, dolores musculares, molestias articulares, dolor de cabeza y en región ocular e intenso malestar. Esta sintomatología la distingue de un catarro o resfriado que afecta mayoritariamente las vías aéreas superiores y no suelen acompañarse de fiebre.

— **¿Cuál es su tratamiento?**

— El tratamiento se centra en el alivio de sus síntomas. De hecho, suele remitir entre una y dos semanas. Ello no es óbice para acudir a un centro médico, visita fundamental si se duda del buen estado del paciente, especialmente si es parte de un grupo de

riesgo, y así se prescribirán los fármacos precisos para paliar su sintomatología. La automedicación nunca debe practicarse, sobre todo con antibióticos, que no suelen ser efectivos y sí pueden provocar una resistencia en posteriores infecciones. Si se puede tomar un antitérmico para la fiebre. En casos que presenten alguna complicación, en Hospital Perpetuo Socorro se procede a la hospitalización y coordinación con la unidad de Neumología para una mejor asistencia.

— **¿Qué medidas debe adoptar el paciente?**

Lo más importante es el reposo en casa, para que el cuerpo pueda luchar contra la enfermedad, y mucha hidratación, tomando abundante agua e infusiones. Respecto a la alimentación es recomendable consumir vitamina C, presente en frutas como la naranja o el kiwi, verduras, zumos y caldos. También hay que intentar mantener la casa ventilada, no fumar ni ingerir alcohol, evitar el contacto cercano con otras personas y taparse la boca al toser y estornudar para evitar nuevos contagios.

CONSEJOS PARA SU PREVENCIÓN

■ Además de la vacuna, que es la medida más segura, previniendo en adultos sanos entre un 70 y un 90% de los casos y reduciendo en grupos de riesgo su peligrosidad si se presentara, existen otras medidas que pueden contribuir a evitar la gripe. Lavarse las manos con agua y jabón

frecuentemente, al menos 20 segundos cinco veces al día o al tocar objetos que muchas otras personas han palpado, evita que toquemos alguna mucosa con el virus en las manos y se produzca el contagio. Huir de espacios cerrados y aglomeraciones, mantener la casa limpia y ventilada

o evitar el frío y los ambientes secos son otras acciones recomendables así como practicar ejercicio físico regular, dormir suficientes horas, comer de forma equilibrada, no fumar y controlar el estrés, puesto que un sistema inmunitario fuerte podrá luchar mejor para evitar el contagio.