

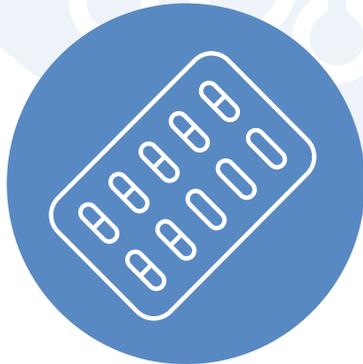
# ¡vacúnate! comienza la temporada de gripe

¡Las vacunas antigripales no pueden ocasionar gripe y los efectos adversos son poco frecuentes, locales y autolimitados!

**La gripe es...** una infección vírica, aguda y estacional, indistinguible inicialmente de otro proceso respiratorio, aunque suele cursar con más fiebre y postración. La mayoría de las personas se recuperan en una semana sin necesidad de atención médica.



**La mejor forma para prevenir** la enfermedad es la vacunación, segura y eficaz. En adultos sanos es protectora incluso cuando los virus circulantes no coinciden exactamente con los vacunales. En pacientes con menor respuesta a la vacunación, como ancianos e inmunodeprimidos, la vacuna reduce la gravedad de la enfermedad y la incidencia de complicaciones, ingresos hospitalarios y muertes.



**El único tratamiento aconsejado** es el uso de analgésicos, tipo paracetamol, para mitigar los síntomas. Recuerde que los antibióticos no sirven para tratar infecciones virales como la gripe.



Si usted ya tiene síntomas de gripe es aconsejable adoptar las siguientes **medidas para evitar la propagación** a otras personas:

- Aislarse rápidamente en su domicilio si presenta malestar, fiebre u otro síntoma gripal.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca y cubrirse al toser o estornudar con pañuelos desechables.
- Lavarse frecuentemente las manos.
- Evitar el contacto con personas enfermas.



**La semFYC recomienda vacunación** anual a todas las personas que no tengan contraindicación específica y, en especial, a grupos con mayor probabilidad de complicaciones y de muerte:

- Trabajadores de los servicios de salud.
- Embarazadas.
- Personas mayores de 60 años.
- Pacientes con enfermedades crónicas (cardíacas, pulmonares, hepáticas, renales, metabólicas, hematológicas, etc.).
- Inmunodeprimidos (VIH/SIDA, tumores malignos, uso crónico de corticoides o quimioterapia, etc.).
- Usuarios de residencias, guarderías u otros centros con agrupaciones de personas.
- Contactos y cuidadores de enfermos, mayores e institucionalizados.
- Trabajadores de servicios esenciales para la comunidad (bomberos, policías, etc.).