



La gripe reaparece cada año – cómo evitarla y tratamientos

Por/By: Ángel Álvarez

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias causada por un virus que se trasmite de persona a persona a través de la tos o estornudos e incluso por objetos directamente contaminados. Este virus tiene la particularidad de su fácil mutación, por lo que suele cambiar cada año.

Los síntomas de la gripe comienzan de forma brusca con fiebre alta entre 38-40° y escalofríos, acompañados de dolor de cabeza, congestión nasal, molestias de garganta, malestar general, dolores musculares en extremidades y espalda que pueden ir acompañados de dolores articulares, pérdida de apetito y tos seca.

La enfermedad aparece en los meses de invierno en forma de epidemia, ya que los virus se ven fortalecidos con las temperaturas

bajas. La proporción de población afectada durante las epidemias anuales oscila entre el 5 y 15 por ciento en poblaciones grandes, y es superior al 50 por ciento en grupos de población cerrados como internados escolares o asilos.

Es muy importante evitar la transmisión del virus a los demás extremando las medidas higiénicas, como taparse la boca al toser o estornudar, preferentemente con pañuelos desechables, lavarse las manos frecuentemente sobre todo después de haber tosido y procurar no reutilizar los pañuelos empleados al limpiarse las secreciones nasales.

El tratamiento contra la gripe consiste simplemente en aliviar los síntomas con reposo, aumentando el consumo de agua y zumos y, como única medicación, los antitérmicos para combatir la fiebre, nunca

antibióticos porque la gripe está causada por un virus y estos no mejoran los síntomas ni aceleran la curación.

Esta enfermedad es tan contagiosa que los virus pueden transmitirse desde un día antes del comienzo de los síntomas hasta siete días después de su aparición. La enfermedad se manifiesta entre uno y cuatro días después de que el virus entra en el organismo.

Para evitar el contagio se recomienda lavar bien todos los objetos del enfermo, ventilar la casa y en especial la habitación del enfermo varias veces al día y ubicar a la persona afectada en una habitación separada del resto de los miembros de la familia. Las autoridades sanitarias consideran muy importante, siempre que sea posible, que durante el proceso gripal las personas permanezcan en su casa para seguir el tratamiento necesario y evitar el contagio.

La mejor forma de prevenir la gripe es la vacunación, "con un alto grado de efectividad", según dice el Dr. Augusto Anguita, jefe del Servicio de Medicina Interna de la Clínica Pilar Sant Jordi de Barcelona. La vacuna de la gripe sirve para producir anticuerpos contra el virus que produce la enfermedad. Esta se rediseña cada año para proteger a los ciudadanos de las tres clases que se espera prevalzcan ese año.

Es recomendable vacunarse contra la gripe, principalmente la población de alto riesgo como los mayores de 65 años, las personas con problemas pulmonares, cardíacos, enfermos de riñón o con dolencias metabólicas crónicas como la diabetes. También se aconseja a las personas residentes de cualquier institución sanitaria y a las que conviven con personas con problemas crónicos de salud.

Existe un grupo que debe consultar a su médico antes de recibir la vacuna antigripal, quienes tengan alergia al huevo y mujeres embarazadas o con un posible embarazo, puesto que es más aconsejable administrarla a partir del segundo trimestre de embarazo. No debe ser vacunada la persona que presente enfermedad aguda con fiebre alta, hasta que esta situación remita, ni los niños menores de seis años.

Los efectos secundarios de la vacuna son escasos y sus beneficios muy importantes. Comienza a hacer efecto la dosis a las dos semanas de su aplicación por lo que es conveniente realizarla entre octubre y noviembre.

GRIPLE

INFLUENZA

Virus: altamente contagioso
Virus: highly contagious

Incubación: 18-72 horas
Incubation period: 18-72 hours

Duración: de 1 a 2 semanas
Duration: 1 to 2 weeks

Fiebre: siempre superior a 38°C
Fever: temperature always above 38°C

Dolor de cabeza: fuerte
Headache: fairly strong

Irritación ocular: raramente
Watery eyes: rarely

Tos: habitual
Cough: habitual

Estornudos: raramente
Sneezing: rarely

Secreción nasal: no
Nasal secretion: no

Dolor de garganta: raramente
Sore throat: rarely

Dolor muscular: siempre y fuerte
Muscle ache: always strong

RESFRIADO COMÚN

COMMON COLD

Virus: menos contagioso
Virus: less contagious

Incubación: 48-72 horas
Incubation period: 48-72 hours

Duración: de 4 a 7 días
Duration: 4 to 7 days

Sin fiebre o poco elevada
Fever: normal or slightly high

Dolor de cabeza: raramente
Headache: rarely

Irritación ocular: frecuente
Watery eyes: frequent

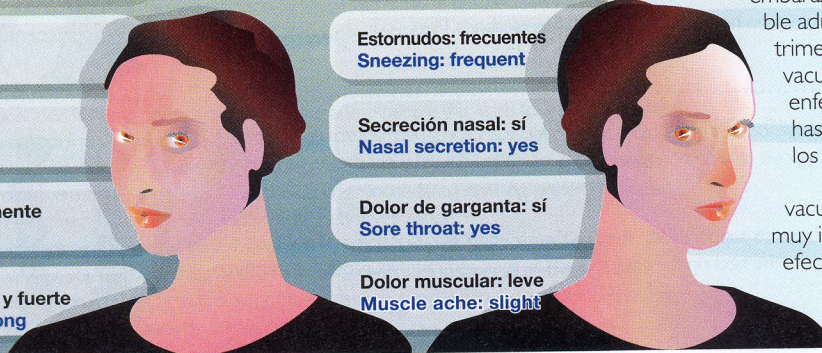
Tos: ligera o moderada
Cough: slight or moderate

Estornudos: frecuentes
Sneezing: frequent

Secreción nasal: sí
Nasal secretion: yes

Dolor de garganta: sí
Sore throat: yes

Dolor muscular: leve
Muscle ache: slight



Flu...
Influenza...
respiratory...
one person...
cough...
directly...
One person...
that it...
generally...
The...
develop...
temp...
shiver...
conge...
genera...
pains...
back s...
by pai...
appet...
The...
winter...
an epi...
are str...
temp...
the po...
the an...
from 5...
popul...
50 per...
enviro...
school...
It is...
preven...
the vir...
hygien...
as plac...
mouth...
sneez...
handk...
frequent...
not re...
away...
Tre...
reliev...
increa...
juices...
antith...
Antibi...
flu is c...
CON...
• Cu...
ningún...
• En...
todo...
con fr...
evapo...

Flu reappears every year: how to prevent and treat it

Influenza is an acute infectious disease of the respiratory tract caused by a virus that is transmitted from one person to another through coughing, sneezing or even directly contaminated objects. One peculiarity of the virus is that it mutates easily, and so generally changes every year.

The symptoms of flu develop rapidly, with a high temperature of 38-40°C, shivering, headaches, nasal congestion, a sore throat, general discomfort, muscular pains in the extremities and the back sometimes accompanied by pains in the joints, loss of appetite and a dry cough.

The illness appears in the winter months in the form of an epidemic, since the viruses are strengthened by low temperatures. The proportion of the population affected during the annual epidemics ranges from 5 to 15 per cent of large populations, and rises above 50 per cent in closed group environments like boarding schools or old people's homes.

It is very important to prevent the transmission of the virus to others by taking hygienic precautions, such as placing the hand over the mouth while coughing or sneezing, preferably using disposable handkerchieves, washing the hands frequently (especially after coughing), and not reusing spent handkerchieves to wipe away nasal secretions.

Treatment for flu consists simply of relieving the symptoms through rest, increasing the intake of water and fruit juices, and using no medicine except for antithermal agents to break the fever. Antibiotics should never be used because flu is caused by a virus, and so they cannot



Dr. Augusto Anguita, jefe del Servicio de Medicina Interna de la Clínica Pilar Sant Jordi de Barcelona.

Dr Augusto Anguita, the Head of the Internal Medicine Service at the Pilar Sant Jordi Clinic in Barcelona.

alleviate its systems or speed up the cure.

Flu is so contagious that the virus can be transmitted from one day before the start of symptoms to seven days after their appearance. The illness manifests itself one to four days after the virus has entered the organism.

To avoid contagion, it is recommended to wash all the patient's personal objects well, ventilate the house and especially the patient's room several times a day, and place the person affected in a

separate room from the rest of the household. The health authorities stress that it is important, whenever possible, for those affected to remain at home to undergo the necessary treatment and prevent contagion.

The best way to prevent influenza is vaccination. Dr Augusto Anguita, the Head of the Internal Medicine Service at the Pilar Sant Jordi Clinic in Barcelona, tells us that the flu vaccine, which produces antibodies against the virus that causes the illness, has a "high degree of effectiveness." It is redesigned annually to protect the population from the three types that are expected to prevail that year.

An influenza vaccination is especially recommended for high-risk sectors of the population like the over-65s, those with lung, heart or kidney problems, or those with metabolic disorders like diabetes. It is also advisable for residents of any health institution and those who live with people with chronic health problems.

Certain people should seek medical advice before being administered an influenza vaccine. They include those

allergic to egg and women who are or might be pregnant, since it is better not to vaccinate until after the fourth month of pregnancy. The vaccine should not be administered to an acutely sick patient with a high temperature until the condition subsides, or to children under the age of six.

The vaccine has few side effects and its benefits are considerable. The dose starts to take effect two weeks after it is administered, so it is best to be vaccinated between October and November.

CONSEJOS PARA EL VIAJERO

TIPS FOR TRAVELLERS

- Cualquier baja en sus defensas será perjudicial, asegúrese de no tener ningún proceso respiratorio y acuda a su médico.
- En sus viajes extreme las medidas de higiene personal, sobre todo después de tocar superficies comunes. Lávese las manos con frecuencia, son muy prácticos los geles antibacteriales que se evaporan.

- Lowered defences are always detrimental to a traveller. Make sure you are free of respiratory disorders, and visit a doctor if necessary.
- While travelling, take great care over personal hygiene, especially after touching surfaces in common use. Wash your hands often. Evaporating antibacterial gels are very practical for this..