

Diagnóstico y tratamiento

¿Preparada para la gripe?

Los expertos prevén este año una epidemia por una nueva cepa muy virulenta. Fiebre, dolor de cabeza intenso, de músculos y articulaciones, tos seca... son sus manifestaciones más comunes. **Por N. Corredor**

Entre 1918 y 1919 la gripe mató a 40 millones de personas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), entre noviembre de 2006 y octubre de 2007 medio millón de españoles se vieron afectados por esta enfermedad. Hoy en día, a pesar de ser benigna, afecta cada año a uno de cada cuatro españoles y es una de las causas principales de absentismo laboral. Sus complicaciones asociadas son responsables de hasta 3.000 muertes anuales en nuestro país.

¿Qué es? La gripe es una enfermedad causada por el virus influenza, que accede a nuestro organismo por contagio a través de vía aérea, al ser inhalado al hablar, toser o estornudar. Una vez dentro, atraviesa la garganta y llega a los pulmones, donde se multiplica y se propaga al resto del organismo. También puede transmitirse por el contacto con las manos de personas que tie-

nen el virus y que previamente han tosido, o estornudado o se han sonado la nariz. "Es una enfermedad que produce una infección de las vías respiratorias altas y que se transmite muy fácilmente a través del aire y de las mucosas bucales y nasales", explica **José María Cots, coordinador del Grupo de Enfermedades Infecciosas de la Sociedad Catalana de Medicina de Familia y Comunitaria (SCMFIC).**

Aunque la gripe en sí misma es una enfermedad benigna, lo cierto es que, si no se diagnostica a tiempo y se trata adecuadamente, puede causar

Este año la vacuna tiene tres cepas nuevas y es la manera más eficaz para luchar contra esta epidemia.



complicaciones como bronquitis, neumonía, otitis, deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas, como cardiopatías, asma o diabetes.

Sus síntomas. Fiebre por encima de 38° C, dolores musculares, tos, congestión nasal, dolor de cabeza y sensación de malestar general y cansancio. Estos son los síntomas más habituales, que aparecen a las 48 horas de contraer la infección y a través de los cuales el médico diagnostica si se trata de gripe o, por el contrario, de un simple resfriado. "Nor-

malmente, el paciente llega a la consulta con un cuadro de malestar general, fiebre alta y tos. Actualmente, contamos con algunas técnicas de diagnóstico rápidas, podemos analizar una muestra de orina y en cinco minutos, como si fuera un test de embarazo, sabemos si se trata de gripe, pero lo habitual es hacer el diagnóstico observando los síntomas clínicos", añade el dr. Cots.

Tratamiento. Dado el origen vírico de la enfermedad, la gripe no se puede tratar con antibióticos y éstos solo deben



¿Gripe o resfriado?

Ambas son infecciones respiratorias causadas por un virus, que se contagia por vía aérea o por contacto. Aunque los síntomas de la gripe son más fuertes, éstos detalles te ayudarán a diferenciarlos:

→ **El resfriado produce** estornudos, tos seca, congestión, goteo nasal y, en ocasiones, fiebre baja, de carácter leve. Siempre que no se produzcan complicaciones, los síntomas remiten en cuatro o cinco días.

→ **La gripe provoca un** estado de malestar general intenso, con dolor de cabeza fuerte, congestión nasal, dolor de garganta y tos seca. También aparece dolor muscular y articular agudo, pérdida de apetito, debilidad y fiebre muy alta (por encima de los 38º C). Los síntomas duran entre cinco y 10 días.

administrarse en el caso de complicaciones y siempre bajo prescripción médica. El tratamiento se centra, por tanto, en aliviar los síntomas, como fiebre, tos, congestión nasal o dolor de cabeza, con fármacos antitérmicos, antitusivos y analgésicos. Solo en ocasiones puntuales se administran antivirales que, además de aliviar la sintomatología, acortan la duración de la enfermedad y reducen las posibilidades de contagio. Además, los especialistas recomiendan seguir algunas medidas generales:

- Mantener reposo físico para recuperar energía

- Ingerir mucho líquido (agua, infusiones y zumos de frutas) para asegurar una correcta hidratación del organismo.
- Evitar la ingesta de alcohol y tabaco.

La vacuna. A pesar de las molestias y la incapacidad que origina, la gripe puede evitarse. La vacuna, elaborada con virus inactivos, es la medida más eficaz para prevenir esta enfermedad, en la que el virus causante tiene una gran capacidad para mutar. Sus vacinaciones son las responsables de que cada año aparezcan nuevos virus gripales frente

a los que no tenemos protección. Por este motivo, y con el fin de proteger contra la cepa del virus común en cada temporada, la composición de las vacunas varía anualmente. En 2008, por primera vez en 20 años, para luchar contra una supuesta epidemia severa en Europa, la vacuna tiene tres cepas nuevas respecto al año anterior. Según los especialistas, la epidemia de la gripe llega a finales de año o alrededor de la primera semana de enero, por eso la vacunación comienza a principios de octubre. Una persona joven, con buena sa-

lud, que tiene contacto constante con mucha gente por el trabajo no tiene por qué vacunarse. En cambio, existen grupos de riesgo como los niños, las personas mayores de 65 años, las embarazadas, o aquellos con enfermedades crónicas (cardiopatías, trastornos respiratorios, renales o metabólicos), que sí deben hacerlo. Lo mismo ocurre con el personal sanitario o de otras profesiones en las que se tiene un contacto frecuente con otras personas, como taxistas, profesores o cuidadores, y que pueden ser un vínculo de transmisión importante. ■