

Cómo darle esquinazo a la gripe

REPORTAJE

El doctor Bello, jefe del Servicio de Neumología del Hospital Miguel Servet de Zaragoza, explica qué hacer para evitar el virus y cómo reaccionar ante la enfermedad

Recomendaciones



Cómo darle esquinazo a la gripe? ¿Qué pasos hay que seguir para lograr escapar al virus que este invierno ha afectado ya a 5.500 aragoneses? Los expertos tienen las claves, y aunque la tasa de afectados en Aragón (425,4 por cada 100.000) es la segunda más alta de todo el país, afirman que este año no es un ejercicio especialmente problemático. «El virus de la gripe cambia de un año a otro, pero el de este invierno se está comportando de manera normal», afirma el jefe del Servicio de Neumología del Hospital Miguel Servet, el doctor Salvador Bello. «En 2009 hubo una pandemia por la aparición de un virus nuevo, y otros años, como 2004, 2005 o 2014 han tenido un gran impacto en la población. En este ejercicio, vemos una afección normal», añade.

Pese a ello, hay una serie de precauciones que pueden evitar el contagio.

1. «Procurar no estar cerca de gente enferma de gripe».

La gripe se contagia, fundamentalmente -indica el doctor Bello-, por la inhalación de partículas infectadas que emite el enfermo. La tos y los estornudos son los principales culpables del contagio.

2. Las manos y los objetos que se tocan con ellas.

Las manos de los enfermos suelen estar infectadas del virus, y tienden a transmitirlos en el contacto con objetos cotidianos (como los pomos de las puertas, las barras agarradoras del transporte público o los carritos de los supermercados). En estos casos, el contagio es tan sencillo como que la mano de un persona sana toque el mismo lugar que el paciente de la gripe y se toque después

1. ENFERMOS

Evitar estar en contacto con enfermos de gripe. El virus se contagia fundamentalmente a través de la inhalación de partículas infectadas que emiten los enfermos a través de la tos y los estornudos.



4. VENTILAR

Ventilar varias veces al día. Para evitar que los virus sobrevivan, una alternativa es ventilar las estancias cerradas varias veces al día. Según los expertos basta con dejarlas abiertas unos minutos.

2. OBJETOS INFECTADOS

Precaución con los carritos de la compra, los pomos de las puertas o las barras agarradoras del transporte. Otro foco de contagio son las manos de los enfermos, que pueden dejar el virus en estos objetos.



5. VACUNARSE

La mayor prevención se logra con la vacuna, que tiene un 60% de éxito. Aunque no es una vacuna «perfecta», reconoce el doctor Bello, logra las complicaciones que pueda traer el virus y reduce su mortalidad un 50%.

3. AGLOMERACIONES

No visitar lugares cerrados y concurridos. La transmisión de la gripe puede venir también de enfermos 'desconocidos', por lo que recomiendan evitar las aglomeraciones en lugares cerrados, por ejemplo en buses o en cines.



6. HIGIENE

Lavarse las manos. Solo lavarse las manos con jabón -no hacen falta desinfectantes especiales- mata el virus de la gripe. De esta manera se lucha contra las partículas que puedan dejar los enfermos en lugares públicos.

el ojo o la boca. «El virus de la gripe puede sobrevivir varias horas, especialmente en lugares cerrados, por lo que es muy fácil el contagio», dice el doctor Bello.

3. Evitar las aglomeraciones.

Los virus pueden proceder, explica el doctor, «de enfermos conocidos o desconocidos, por lo que en lugares cerrados y con importantes acumulaciones de gente es más fácil contagiarse».

4. Ventilar las habitaciones.

Según el doctor, basta con abrir las ventanas unos minutos para que los virus mueran.

5. Vacunarse.

«No es una vacuna perfecta, pero tiene un 60% de éxito», dice Bello. Sabiendo que la protección varía en función de la edad y la capacidad de respuesta neumológica del paciente, el responsable de Neumología del Hospital Miguel Servet recalca que es una de las maneras de luchar contra el virus más eficaces. «Además de proteger frente al virus, disminuye las complicaciones de la gripe en los casos más graves que requieren hospitalización», afirma. De hecho, en los casos que derivan en una neumonía, el haberse vacunado reduce la mortalidad un 50%. Y re-

cuerda que en EEUU la vacuna es obligatoria para toda la población. «Aquí es importante que la población en riesgo lo haga», apunta.

6. Lavarse las manos.

Lavarse las manos con jabón mata los virus, de modo que es una buena respuesta después de estar en lugares atestados de gente o en el entorno de un enfermo de gripe.

A pesar de todas estas precauciones, es posible terminar cogiendo el virus. Y en ese momento, explica el doctor Bello, hay determinados errores que los pa-

cientes reiteran. «No hay que ir a Urgencias salvo en los casos que revistan gravedad, como los de los enfermos crónicos o con patologías previas, o si el afectado se siente realmente mal», afirma. No en vano, según informan los trabajadores y desde el departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón, el repunte en la epidemia de gripe es uno de los motivos que ha estado propiciando la saturación de las Urgencias en los hospitales aragoneses.

«Lo normal es que la gripe se pase en casa, así se evita seguir expandiendo el virus, y en cualquier caso se puede llamar por teléfono al médico de cabecera. En una persona normal, sin complicaciones añadidas, es una enfermedad autolimitada», explica Bello. Es decir, el proceso finaliza en una semana, aproximadamente. «Se suele caracterizar por una fiebre muy alta los dos o tres primeros días, y se cura en una semana de manera espontánea», añade.

Otra de las equivocaciones habituales en los pacientes es la confusión de un catarro común con la gripe. «Tenemos el virus de la gripe A y el virus de la gripe B. Los catarros comunes los pueden provocar más de 150 virus distintos», subraya el doctor. Por eso, explica, puede ocurrir que una persona que se haya vacunado contra la gripe coja un catarro. La mejor forma de distinguirlos es prestar atención a los síntomas: «Un catarro provoca el dolor de garganta, la moquita, el malestar... La mejor manera de saber si es gripe es por la fiebre», afirma. Y es que, mientras que con el catarro común, lo habitual es tener «apenas unas décimas», con la gripe «hay un comienzo muy brusco de la enfermedad, con fiebre de más de 38». A este cuadro le acompañan los dolores musculares intensos, los fuertes dolores de cabeza, la tos y los estornudos. «Con la gripe hay mayor afectación al estado general y dura más días», concluye.

El paracetamol o el ibuprofeno, la hidratación y el reposo ayudarán a calmar los síntomas. «En los sujetos de alto riesgo se receta oseltamivir, un medicamento que solo se debe dar a los pacientes hospitalizados. Ayuda a reducir las complicaciones y reduce la mortalidad, pero solo es eficaz en las primeras 48 horas», explica.

Laura Carnicero

¿CONOCES LA NUEVA FORMA DE ENTRENAR?
EN HOMSA SPORT ES FÁCIL, MUY RÁPIDO Y EFICAZ

HOMSA SPORT
www.homsasport.com

ZONA SAN JOSÉ JOSÉ GARCÉS: C/ TETUÁN 1 - 976 380 256
ZONA ACTUR SIGLO XXI: AVDA RANILLAS - 976 519 862

Homsa Fil
LOW COST
27,30€*
LA MEJOR RELACION CALIDAD PRECIO DE LA CIUDAD

ENTRENA EN POCO TIEMPO

OPTIMIZA TUS ENTRENAMIENTOS

TECNOLOGÍA QUE SE AJUSTA A TI

DESCUBRE LO MÁS AVANZADO

¡VEN Y PRUÉBALO!
SALA DE FITNESS - ACTIVIDADES DIRIGIDAS - PISCINA Y BALNEARIO
ATENCIÓN PERSONALIZADA

¿CUAL ES TU OBJETIVO?
MEJORARÁS TUS RESULTADOS, SEA CUAL SEA TU ACTIVIDAD

Zaragoza
INSTITUCIONES DEPORTIVAS