

Recomendaciones SEIMC

Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas
y Microbiología Clínica (SEIMC)



Decálogo de recomendaciones de la SEIMC ante la gripe

1. La gripe es una infección vírica aguda que se transmite fácilmente de una persona a otra y puede afectar a personas de cualquier edad.
2. Los síntomas de gripe duran generalmente una semana y se caracterizan por la aparición súbita de fiebre alta, dolores musculares, dolor de cabeza y de garganta, tos seca y mucosidad nasal. No obstante, con frecuencia los pacientes con gripe tienen síntomas catarrales leves.
3. La gripe es generalmente una enfermedad autolimitada y de curso benigno que no requiere de tratamiento antibiótico, recuperándose la mayoría de los afectados en una o dos semanas.
4. La gripe puede ser causa de desestabilización en los pacientes con enfermedades crónicas y producir neumonía, enfermedad grave y muerte, fundamentalmente en poblaciones de alto riesgo.
5. En casos graves o en pacientes con riesgo elevado de complicaciones relacionadas con la gripe es importante acudir al médico e iniciar tratamiento con antivíricos lo antes posible.
6. La gripe es una enfermedad que se trasmite a las personas cercanas que inspiran las gotitas respiratorias producidas por la tos y estornudos, o incluso al hablar. También se puede transmitir a través de las manos contaminadas y del contacto con superficies u objetos con presencia del virus e inoculación posterior al tocarse la propia boca o nariz.
7. La mayoría de personas pueden infectar a otras desde 1 día antes del inicio de los síntomas de gripe, hasta 5 a 7 días después del inicio de los mismos.
8. Para prevenir el contagio se recomienda evitar el contacto con personas enfermas. Así mismo se recomienda que las personas con gripe permanezcan en su domicilio en lugar de asistir al colegio o el trabajo mientras dure la enfermedad. Es aconsejable cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando se tosa o estornude. Se deben lavar las manos con frecuencia mediante el uso de agua y jabón o una solución alcohólica. Es necesario evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
9. La vacunación es la forma más eficaz de prevenir la infección. La vacunación se recomienda fundamentalmente a las personas que tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones en caso de padecer gripe y que son las siguientes: mayores de 6 meses con enfermedades crónicas, personas con obesidad mórbida y/o algún tipo de inmunodeficiencia, mayores de 65 años y mujeres embarazadas.
10. Los profesionales que proporcionan servicios esenciales en la comunidad, los profesionales sanitarios que trabajan con personas con alto riesgo de tener complicaciones por la gripe y los familiares de estas personas, también deben vacunarse de gripe.

Ocho razones para vacunarse de la gripe:

1. La gripe es una infección muy frecuente en atención primaria y en el hospital.
2. La gripe puede tener graves complicaciones en personas sanas y especialmente en personas con enfermedades subyacentes. Una de cada 4 personas con gripe atendida en el hospital tiene una neumonía, siendo la infección gripal la causa más frecuente de neumonías durante los meses de invierno.
3. Más de un tercio de las personas que tienen gripe tienen pocos o ningún síntoma. Sin embargo, las personas con enfermedad asintomática también transmiten la gripe.
4. La gripe es muy contagiosa. Se transmite por vía respiratoria (menos de 1 metro) y por contacto directo e indirecto. Con frecuencia los casos de gripe de pacientes hospitalizados son transmitidos en el hospital. Si un paciente tiene gripe, éste se la transmitirá a uno de cada 4 profesionales sanitarios y a uno de cada 3 pacientes con el que tenga contacto.
5. La vacuna antigripal en los sanitarios está recomendada ya que reduce el riesgo de transmisión a los pacientes que atendemos y con ello las complicaciones y la muerte secundarias y además protege a los propios profesionales y a sus familiares del riesgo de contraerla y reduce las bajas laborales asegurando el cuidado de nuestros pacientes.
6. La cobertura vacunal mínima necesaria entre los sanitarios para proteger eficazmente a nuestros pacientes es del 60%.
7. Los profesionales sanitarios tenemos la obligación ética de prevenir la transmisión de enfermedades como la gripe a nuestros pacientes porque tenemos la responsabilidad de hacerles el bien y evitarles el daño.
8. La vacuna de la gripe es segura.