

Es una enfermedad **muy contagiosa** que ocasiona una infección respiratoria aguda y que puede evolucionar desde una infección leve hasta una enfermedad grave. Se presenta en oleadas epidémicas coincidiendo con los meses de invierno.

La mayoría de los enfermos **se curan en una semana o diez días**. Las personas con enfermedades crónicas son más susceptibles de padecer complicaciones graves.

Se contagia de persona a persona por las gotitas de saliva o por secreciones emitidas por la tos, el estornudo, etc.

La **vacunación anual** es la medida preventiva más eficaz, máxime entre grupos de riesgo.

El periodo de **incubación es de 1-2 días** y su sintomatología puede ser variada y hay que distinguirla del resfriado común:

	GRUPE	RESFRIADO
Fiebre	> 38 ° C, 3 -4 días	No o leve
Dolor de cabeza	Si, fuerte	Raramente
Dolor muscular	Si, fuertes	Leves
Tos	Habitualmente e importante	De ligera a moderada
Secreción nasal	No	Si, abundante
Estornudos	Raramente	Frecuentes
Dolor de garganta	Raramente	Reseca y dolorosa
Irritación ocular	Raramente	Frecuente

¿Dónde acudir?

1. Al centro de Salud en su horario de apertura
2. Fuera del horario de funcionamiento de estos a los Servicios de Urgencias de Atención Primaria más próximo
3. Evite colapsar los servicios de urgencias hospitalarios salvo situación de gravedad

Medidas generales de prevención

- mantener una vida sana, evitando bajar las defensas del organismo
- cuidar de la higiene personal evitando compartir objetos que hayan estado en contacto con saliva y mucosas
- alimentación equilibrada con fruta rica en vitaminas C presente en los cítricos
- evitar el consumo de alcohol y tabaco
- protegerse de los grandes contrastes de temperaturas
- evitar las aglomeraciones y locales poco ventilados

Si se está con gripe:

- guarde reposo
- beba muchos líquidos
- evite el consumo de alcohol y tabaco
- tome los analgésicos y antitérmicos para la fiebre que le haya recomendado su médico

Acuda a su médico de familia:

- si mantiene fiebre pese al tratamiento
- si tiene dificultad para respirar
- si continúa con tos pasados 10 días
- si pertenece a un grupo de riesgo y no se ha vacunado

Para proteger a otras personas, cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable. El pañuelo sucio échelo a una papelera o a la basura. Lávese las manos con agua y jabón