

## **Prevención de la gripe**

*(Artículo publicado en el Levante-EMV el 27 de octubre de 2018)*

---



*Dra. Mª Teresa Blesa Algás  
Servicio de Medicina Preventiva  
Hospital Francesc de Borja Gandia*

Vacunarse contra la gripe es la forma más efectiva de reducir la posibilidad de infectarse. Las personas que reciben la vacuna tienen una menor probabilidad de enfermedad y muerte a causa de la gripe en comparación con las personas que no están vacunadas.

Debido a que el virus de la gripe cambia (o "muta") ligeramente de un año a otro, necesita una nueva vacuna antes de cada temporada de gripe. Las personas deben recibir la vacuna contra la gripe poco después de que esté disponible para obtener el mayor beneficio.

¿Cuál es la eficacia de la vacuna? Las personas vacunadas forman anticuerpos (proteínas), que destruyen el virus de la gripe después de que la persona está expuesta. Generalmente cuesta alrededor de dos semanas para producir estos anticuerpos. La vacuna generalmente protege del 50 al 80 por ciento de las personas vacunadas contra la gripe.

Si contrae la gripe después de vacunarse, es probable que sus síntomas sean más leves y duren menos tiempo en comparación con las personas que no fueron vacunadas.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la vacuna? Lo más frecuente son reacciones en el lugar de la inyección (enrojecimiento, hinchazón y/o dolor). Otros posibles efectos secundarios incluyen dolor en el cuerpo, dolor de cabeza y fiebre. Estos problemas suelen ser leves y desaparecen en uno o dos días.

Muchas personas están preocupadas por la seguridad de las vacunas, sin embargo para la mayoría de las personas el riesgo de complicaciones de la vacuna es mucho menor que el riesgo de que se infecten con la gripe.

La vacuna es especialmente importante para:

- Adultos mayores de 65 años.
- Personas que viven en hogares de ancianos y otros centros de atención a largo plazo.
- Adultos y niños con enfermedades crónicas cardiovasculares, neurológicas o pulmonares
- Adultos y niños con enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedad hepática crónica o enfermedad renal.
- Adultos y niños con infección por VIH o que hayan recibido trasplantes de órganos o células madre.
- Los niños y adolescentes de 6 meses a 18 años de edad que toman terapia de aspirina a largo plazo.

- Mujeres que estarán embarazadas en cualquier trimestre del embarazo.
- Adultos y niños que podrían transmitir la influenza a personas de alto riesgo (incluidas las personas mencionadas anteriormente). Esto incluye a los trabajadores de la salud, los trabajadores de hogares de ancianos, los trabajadores de salud a domicilio y las personas que viven con una persona de alto riesgo.

Las medidas de control de infecciones son:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón puede ayudar a limitar la propagación de la influenza. Puede usar desinfectantes para manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles. Si está infectado con la gripe o está cuidando a alguien con gripe, debe lavarse las manos con frecuencia.
- Cubra su boca y nariz mientras tose o estornuda, y tire los pañuelos sucios de inmediato.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que los gérmenes se propagan de esta manera.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Mientras esté enfermo, limite el contacto con los demás tanto como sea posible para evitar contagiarlos.