

¿Quién no debe vacunarse?

- Personas alérgicas al huevo, con hipersensibilidad a las proteínas de huevo o que hayan tenido una reacción alérgica severa tras una vacunación anterior con vacuna antigripal.
- Los niños menores de 6 meses.
- Si se tiene una enfermedad aguda con fiebre alta debe esperarse hasta que esta situación remita.

“
VACÚNATE
PROTEGE TU
SALUD Y LA
DE LOS QUE
TE RODEAN
”



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



VACÚNATE
CONTRA LA
GRIPE
ESTACIONAL



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2020

¿QUÉ ES LA GRIPE ESTACIONAL?

La OMS, Organización Mundial de la Salud, define la gripe estacional como una infección vírica aguda que se contagia fácilmente de persona a persona. Es una enfermedad grave de salud pública que puede causar la muerte entre la población denominada de alto riesgo.

En España se producen anualmente entre 700.000 y 1.000.000 de casos, de los cuales fallece una media de 500 personas.

¿CÓMO SE CONTAGIA?

Es común que el contagio se produzca cuando una persona enferma tose o habla cerca de otro individuo, o bien cuando se le da la mano o ésta toca algún objeto que una persona contagiada ha tocado previamente.

SÍNTOMAS

El cuadro clínico inicial de la gripe suele comenzar de forma brusca con:

- Fiebre y escalofríos.
- Dolor de cabeza.
- Molestias de garganta.
- Malestar general.
- Dolores musculares.
- Tos seca.
- Congestión nasal.



La fiebre y los dolores musculares suelen durar de 3 a 5 días y la congestión y la falta de energía pueden prolongarse hasta dos semanas.

¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

El tratamiento de la gripe es sintomático:

- Reposo.
- Beber muchos líquidos.
- Control de la fiebre con analgésicos y antitérmicos
- No tomar antibióticos.
- No dar aspirina a niños ni adolescentes (podría provocar un síndrome raro pero grave que se denomina Síndrome de Reye).
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Acudir al médico ante cualquier complicación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

El contagio se previene sobre todo manteniendo unos hábitos de higiene básicos, como son:

- Lávate las manos regularmente.
- Cúbrete la boca o la nariz cuando tosas o estornudes con un pañuelo desechable o con el antebrazo.
- No compartas alimentos, vasos o cubiertos.
- Mantén el ambiente ventilado.
- Vacunación antigripal.

Vacunación Antigripal

LA MEDIDA MÁS EFICAZ DE PREVENCIÓN ES LA VACUNACIÓN. La campaña de vacunación suele iniciarse de forma anual durante los meses de octubre y noviembre, cuando habitualmente se supone que comienza a circular el virus.

El virus de la gripe es sumamente variable y cambia constantemente. Por este motivo, es necesario aplicar la vacuna anualmente ya que su composición cambia de un año a otro.

¿Quién debe vacunarse?

Puede vacunarse cualquier persona, si bien se recomienda especialmente a personas integrantes de grupos de riesgo:

- **Personas a partir de 65 años.**
- **Personas menores de 65 años (incluidos niños mayores de 6 meses) que presentan un alto riesgo de complicaciones derivadas de la gripe:**
 - Debido a enfermedades crónicas cardiovasculares, enfermedades metabólicas (incluida la diabetes mellitus), obesidad mórbida, insuficiencia renal, anemia, inmunosupresión...
 - Embarazadas en cualquier trimestre de embarazo.
- **Personas que pueden transmitir la gripe a aquellas que tienen un alto riesgo de presentar complicaciones:**
 - Personal sanitario y sociosanitario.
 - Personas que conviven con otras que pertenecen a alguno de los grupos de alto riesgo.
 - Personas que por su trabajo tienen contacto continuo con grupos de alto riesgo.
- **Otros grupos en los que se recomienda la vacunación:**
 - Personas que trabajan en servicios públicos esenciales, como: fuerzas de seguridad, bomberos, instituciones penitenciarias, etc.
 - Personas que, por su ocupación, pueden estar en contacto con virus aviar o porcino.

SI PERTENECES A ALGÚN GRUPO DE RIESGO PUEDES VACUNARTE GRATUITAMENTE ACUDIENDO A TU CENTRO DE SALUD, O ACOGERTE A LA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DE TU EMPRESA SI SE REALIZA.