

## ¿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](http://www.mc-mutual.com)



VACÚNATE  
CONTRA LA  
**GRIPE**  
ESTACIONAL



## ¿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.
  - 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.