

# Campaña de la Gripe 2018

## ¿Qué es la gripe?

- Se trata de una enfermedad infecciosa de las vías respiratorias que puede llegar a ser potencialmente grave.
- Se desarrolla principalmente entre octubre y mayo y su mayor pico de incidencia se da entre diciembre y febrero.

## Vacunación

- Es la mejor forma de protegerse frente a la enfermedad.
- Se trata de uno de los productos sanitarios en uso más seguros que existen.

## Eficacia

- Es variable pero los estudios cifran la eficacia de la vacuna entre un 40% y un 60%.
- La vacuna reduce significativamente la gravedad de la gripe, si se llegara a padecer aún habiéndose vacunado.
- Los anticuerpos se generan a las dos semanas, tras la administración de la vacuna.

## Efectos adversos

- La vacuna NO PROVOCA LA ENFERMEDAD.
- Son LEVES Y DE CORTA DURACIÓN.
- Locales:
  - Dolor.
  - Enrojecimiento.
- Inflamación
- Sistémicos (no deben confundirse con la enfermedad):
  - Fiebre.

## Consejos para evitar el contagio de la gripe



### Ventilar la casa

Airear la casa ayuda a eliminar los gérmenes que se encuentran en el habitáculo. No debemos excedernos, ya que las corrientes de aire pueden empeorar nuestra situación.



### Dieta rica en vitamina C y A

Esto puede ayudar a aliviar los síntomas ya que favorece el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.



### No compartir vasos, cubiertos o toallas

Utilizar ciertas cosas ajenas puede favorecer la aparición de la gripe o alargar la enfermedad.



### Cubrir boca y nariz siempre que se tosa o estornude

La gripe generalmente se contagia a través de otras personas que ya tienen el virus. Si tosen, estornudan o hablan muy cerca, facilitan el contagio.



### Lavarse las manos con frecuencia

Si tienes contacto con personas contagiadas o con superficies que puedan estar contaminadas, lo mejor es lavarse las manos de 5 a 10 veces al día.

**¡Sigue estos consejos y disfruta de un invierno sin preocupaciones!**

