



## ARTÍCULO PARA PADRES 34

# Prevención de la Gripe

La gripe se transmite normalmente de persona a persona, y debido a que la transmisión suele producirse cuando el infectado ni siquiera sabe que tiene el virus, la prevención no resulta fácil. Se pueden tomar, no obstante, una serie de precauciones generales, para **la prevención del contagio de la gripe** entre individuos, o que éste resulte lo más leve y llevadero posible. Entre estas medidas destacan:

- **Extremar la higiene: lavarse las manos** frecuentemente, especialmente tras tocar algún objeto o superficie, y en cuanto lleguemos a casa tras viajar en transporte público. Al lavarse las manos, hacerlo despacio y a conciencia, sin que quede ninguna zona sin limpiar.
- Llevar encima una **solución limpiadora desinfectante** para usarla cuando no se disponga de agua y jabón.
- Mantener la **casa limpia y desinfectada**, especialmente los lugares donde se cocina o come, sobre todo si ya hay un enfermo en la familia. Limpiar también más a menudo los picaportes de las puertas, el baño, las superficies de los muebles, el teléfono, etc. porque el contagio también se produce por contacto directo con una superficie contaminada.
- **Ventilar el hogar:** todas las mañanas es conveniente abrir las ventanas y ventilar la casa durante diez minutos aproximadamente. Así se renueva el aire y si algún miembro de la familia está afectado es más fácil evitar el contagio.
- **Taparse la boca al estornudar o toser**, preferiblemente con un pañuelo de papel desechable, para evitar que las gotas respiratorias expulsadas contaminen a otras personas. Después de sonarse los mocos, hay que tirar el pañuelo utilizado a la basura y lavarse las manos inmediatamente.
- **Intentar llevar una vida sana:** si llevas unos hábitos saludables y una dieta equilibrada puedes evitar que bajen tus defensas y mantener fuerte tu sistema inmune.
- **Protegerse bien de los contrastes de temperatura:** cuando entres y salgas a la calle en épocas de frío y calefacciones abrígate debidamente en cada caso.
- **Vacunarse:** la mejor forma de prevenir la gripe es la vacunación.



## Vacunación de la gripe

Actualmente se recomienda **vacunarse de la gripe** a aquellas personas que pertenecen a los denominados grupos de riesgo, es decir, las más vulnerables para padecer una enfermedad más grave o sus complicaciones, como son:

- Mayores de 65 años
- Niños menores de 5 años y mayores de 6 meses
- Aquellos con enfermedades crónicas, cardíacas o respiratorias y aquellos con enfermedades inmunosupresoras (a causa de una enfermedad o tratamiento: VIH, cáncer, trasplantados).

Asimismo se recomienda la vacunación en personas que puedan **ser transmisores de la enfermedad a la población vulnerable**, es decir, trabajadores sanitarios, de residencias geriátricas, personal de guarderías, servicios públicos de policía, bomberos e instituciones penitenciarias y protección civil.

Igualmente se desaconseja la vacunación en alérgicos al huevo o a sus proteínas, a menores de 6 meses, y si se está enfermo en el momento de la campaña de vacunación.