

VACUNARSE PARA PREVENIR LA GRIPE

La Sociedad de Enfermería de Atención Primaria de Asturias, quiere informar a la población de cuales son las medidas más convenientes para prevenir la gripe.

Desde 1987 la Consejería de Salud realiza de forma gratuita en las consultas de enfermería y los puntos de vacunación la campaña de vacunación antigripal para los grupos de riesgo.

La campaña de este año comenzara a primeros de Octubre (probablemente a partir de la 2ª semana) y durará un mes o algo mas.

El plazo ideal para la vacunación se corresponde con las fechas que el Servicio de Salud recomienda, **NO SIENDO ACONSEJABLE ANTICIPARSE DEMASIADO** ya que la vacuna desarrolla inmunidad suficiente entre los 8-10 días después de su administración y se mantendría en niveles adecuados durante todo el periodo de incidencia de la enfermedad, desde Noviembre hasta Mayo, siendo el periodo de mayor número de casos de gripe entre Diciembre y Febrero.

La gripe es una enfermedad infecciosa causada por un virus, generalmente de aparición brusca, que dura entre 3 días y una semana. **Se transmite** de persona a persona por las gotitas expulsada al hablar, toser, estornudar y también por las manos contaminadas. Se caracteriza por una serie de **síntomas** que de mayor a menor frecuencia son:

- Malestar general
- Fiebre muy alta
- Tos y síntomas respiratorios
- Escalofríos
- Dolores musculares y articulares

Muchos de estos síntomas son comunes a otras afecciones respiratorias de menor gravedad, lo que lleva a la gente a pensar que cualquier **catarro** se trata de una gripe y que su vacuna no ha sido efectiva. Esto no es así, en las **pocas** personas vacunadas que llegan a padecer la enfermedad disminuyen claramente las complicaciones y las secuelas de la enfermedad.

Es por tanto, una vacuna **muy eficaz**, previene la enfermedad y disminuye significativamente las complicaciones y secuelas.

Otras medidas para prevenir la propagación de la gripe

- Evitar el contacto con enfermos / Quedarse en casa si lo está
- Taparse la nariz y boca al toser con pañuelo desechable
- Evitar locales cerrados o con aglomeración de personas
- Lavarse las manos con frecuencia

La gripe y sus secuelas son causa de bajas laborales, complicaciones como neumonías, otitis y sinusitis, y un aumento de la mortalidad en las épocas que coinciden

con la epidemia. Esto provoca una sobrecarga de consultas y urgencias de Atención Primaria y Hospitalarias.

Es por tanto muy importante, que todas las personas pertenecientes a los grupos de riesgo se vacunen, máxime cuando las vacunas actuales producen pocas reacciones adversas, si acaso dolor o enrojecimiento en la zona de la inyección y con menor frecuencia: fiebre, malestar, dolor muscular y cefaleas...

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA CAMPAÑA DE LA GRIPE?

Los grupos de riesgo a los que va dirigida esta campaña son los siguientes:
(ampliar información en cuadro anexo)

- 1) Personas con mayor riesgo de complicaciones
 - A1) Personas con enfermedades crónicas de cualquier edad
 - A2) Usuarios de instituciones de atención a personas de tercera edad o a enfermos crónicos
 - B) Personas de 65 años y más, no incluidas en grupos anteriores.
- 2) Personas que pueden transmitir la infección a los grupos con mayor riesgo de complicaciones
 - C) Personas en contacto frecuente con personas de alto riesgo.

(Información facilitada por el Servicio de Salud del Principado de Asturias)

¿QUIÉNES O EN QUÉ CIRCUNSTANCIA NO SE HA DE VACUNAR DE LA GRIPE?

- Niños menores de 6 meses
- Alergia conocida al huevo ó a algún componente de la vacuna
- Fiebre o enfermedad aguda (hay que esperar a que remita para administrarla)

¿QUIÉNES O EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS SÍ SE PUEDEN VACUNAR DE LA GRIPE?

- Embarazadas (en el primer trimestre de embarazo consulte con su enfermera o con su médico antes de su administración)
- Mujeres que dan lactancia
- Enfermedades leves (como catarros)
- Inmunodepresiones (inmunosupresiones graves consulte con su enfermera o con su médico antes de su administración)

Toda persona, si así lo desea, podría ser vacunada aunque no pertenezca a estos grupos de riesgo, previa valoración por su médico-enfermera. Si tiene alguna duda acude a su Centro de Salud y su enfermera le orientará sobre su salud y la indicación de la administración de la vacuna de la gripe.

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS:

- El año pasado el 94,5% de los enfermos de gripe no habían sido vacunados
- Los hombres padecen mas la gripe que las mujeres
- Los niños padecen mas la gripe que los adultos
- Un tercio de los enfermos en edad laboral reciben la baja por causa de la gripe
- Un 0,6% de los casos se derivan al Hospital
- Los grupos de riesgo suponen más de la quinta parte de la población asturiana.

ALGUNOS MITOS ERRÓNEOS:

- La vacuna de la gripe ocasiona la gripe: La vacuna de la gripe está hecha de virus inactivos y no puede provocar nunca la gripe
- Evitan el catarro o constipados. La vacuna previene solo la gripe. El resfriado común o el catarro son otras enfermedades que no pueden ser evitadas al poner la vacuna
- La vacuna de la gripe no funciona. La vacuna contiene solo aquellos virus que se han demostrado más peligrosos, pero no evita que podamos coger la gripe con otros virus mas leves y que nos provocarían una gripe más fácil de eliminar por nuestro organismo.
- No se necesita vacunarse todos los años. Cada año los virus pueden modificarse y por tanto es necesario vacunarse todos los años.
- Solo se deben vacunar los ancianos. Los ancianos son un grupo de riesgo, pero también los son otros como: enfermos de corazón, personas con las defensas bajas, persona con enfermedades de pulmón, persona que cuida a enfermos, etc. Su medico o enfermera le informará siempre quien son las personas que deben vacunarse, consúlteles.

Personas con mayor riesgo de complicaciones	Personas con enfermedades crónicas de cualquier edad	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Adultos y niños con enfermedades pulmonares y cardiovasculares crónicas, incluido el asma. La hipertensión no se considera una condición de mayor riesgo.</i> • <i>Adultos y niños que hayan necesitado seguimiento médico u hospitalización en el año anterior por enfermedades metabólicas crónicas (incluida la diabetes), disfunción renal, hemoglobinopatías o inmunosupresión (incluida la producida por medicación y por VIH).</i> • <i>Adultos y niños con enfermedades que puedan comprometer la función respiratoria o la movilización de secreciones respiratorias, o que aumenten el riesgo de broncoaspiración, como disfunciones cognitivas, lesiones de médula espinal, ictus o alteraciones neuromusculares.</i> • <i>Niños y adolescentes (de 6 meses a 18 años de edad) que estén recibiendo tratamiento a largo plazo con salicilatos (aspirina).</i> 		
	Usuarios de instituciones de atención a personas de tercera edad o a enfermos crónicos	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Residentes en clínicas e instituciones que atiendan enfermos crónicos de cualquier edad.</i> • <i>Residentes y usuarios de residencias de tercera edad, viviendas tuteladas y centros de día.</i> 		
	Personas de 65 años y más, no incluidas en grupos anteriores.			
Personas que pueden transmitir la infección a los grupos con mayor riesgo de complicaciones	Personas en contacto frecuente con personas de alto riesgo.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Todos los trabajadores sanitarios.</i> • <i>Empleados de residencias e instituciones que atiendan a enfermos crónicos, o estén en contacto con los pacientes y residentes.</i> • <i>Empleados de residencias de tercera edad y centros de día.</i> • <i>Personas que realicen atención domiciliaria de personas de alto riesgo.</i> • <i>Contactos familiares y convivientes con personas de alto riesgo (incluidos niños).</i> • <i>Personas cuya actividad profesional pueda suponer un contacto directo con aves infectadas por gripe aviar si dicha circunstancia ocurriera en Asturias (en este caso se trata de evitar una posible coinfección por virus aviares y humanos que plantee un riesgo potencial de recombinación genética de estos virus).</i> 		

Autores:

Antonio Fernández Urizar

Carmen Iglesias Mier

Marta Belén Morán Zapico

Enfermeros de la Sociedad de Enfermería de Atención Primaria de Asturias

BIBLIOGRAFÍA:

A. En Papel:

- a. Francisco Álvarez García, Antonio Fernández Urizar, Ismael Huerta Fernández, Carmen Velasco Glez. Actualización en vacunas 2006. Oviedo 2006
- b. Salleras Sanmartí L. Vacunaciones preventivas. Principios y aplicaciones. Ed Masson; 1.998.
- c. Salleras L, Vidal J, Bruguera M, Gené J, Navas E, Batalaa J, Bayas JM, Esteban R. Vacunaciones del adulto. Med Clin 1994; 102 (Supl 1): 42-55.
- d. Piédrola Gil G. Medicina preventiva y salud pública. Ed Salvat. 1.996.
- e. Comité de enfermedades infecciosas de la AAP. Red book 2000. Ed Medical Trends; 2001.
- f. Comité asesor de vacunas de la AEP (Coordinador: Arístegui Fernández J). Manual de vacunas en pediatría; 2001

B. En la red:

<http://www.vacunas.org>

www.vacunas.net

<http://www.vacunasaep.org>

www.who.int/vaccines

www.ivi.org

www.aap.org

www.gatesfoundation.org/default.htm

www.vaccines.org