

# Controla tu Riesgo\*: Gripe

## DEFINICIÓN

La gripe es una enfermedad infecciosa que en los seres humanos afecta a las vías respiratorias. Viene acompañada de los siguientes síntomas generales:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Debilidad
- Dolores musculares, estomacales, articulares y de cabeza
- Tos
- Malestar general



Aunque estos síntomas pueden llevarnos a confundirla con un resfriado, la gripe es una enfermedad más general y está causada por un diferente tipo de virus.

Sobre todo en niños, la gripe puede provocar náuseas y vómitos. En casos más graves puede complicarse con una neumonía.

La gripe se contagia a través de gotas cargadas de virus procedentes de personas infectadas y que son emitidas con la tos y estornudos o el habla. También se transmite por la sangre y mediante el contacto con superficies u objetos ya contaminados con el virus.

## GRIPE ESTACIONAL Y PANDEMIA

Denominamos gripe estacional al brote que se produce todos los años con una gravedad y extensión variable. Comienza en la población de forma súbita, alcanza su máximo de contagio en un plazo de 2-3 semanas, se prolonga durante un trimestre y remite bruscamente. La gripe estacional provoca varios miles de fallecimientos anuales.

Una pandemia de gripe es una epidemia de un subtipo concreto de virus que afecta al mismo tiempo a muchos países en el mundo. Se produce a intervalos variables y con frecuencias mucho menores a la gripe estacional.

Aunque las pandemias son la manifestación más espectacular de la gripe, lo cierto es que la gripe estacional afecta en su conjunto a muchos más enfermos y provoca mayor mortalidad global.

## CÓMO AFECTA AL PACIENTE CARDIOVASCULAR

El virus de la gripe estacional puede aquejar a los enfermos cardiovasculares de dos formas diferentes:

1. Afectando directamente al músculo cardíaco.
2. Produciendo un cuadro clínico general que inestabiliza al paciente previamente enfermo.

Los pacientes cardiovasculares deben tener presente los siguientes datos respecto a la gripe:

- Se calcula que en torno a un 5-10% de los pacientes infectados pueden experimentar síntomas cardiovasculares durante las epidemias de gripe.
- La afectación cardíaca ocurre entre 4 días y 2 semanas después del contagio de gripe.
- La presencia de enfermedad cardíaca aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad derivada de la gripe.
- Aunque es poco frecuente, en los casos de gripe más graves puede producirse un edema pulmonar hemorrágico masivo causado por afectación viral o bacteriana.

# Controla tu Riesgo\*: Gripe

## RECOMENDACIONES

La prevención es la mejor medida frente a la gripe. Por ello, resulta fundamental seguir una serie de recomendaciones generales:

- Lavarse las manos con frecuencia, siempre con agua y jabón, y durante aproximadamente 1 minuto.
- Taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser. Inmediatamente después, tirar el pañuelo usado a la basura.
- Limpiar a menudo las superficies de muebles, pomos de las puertas y objetos manipulados por varias personas. Utilizar productos de limpieza habituales y ventilar abriendo las ventanas.
- Evitar los besos y el contacto muy cercano. No compartir vasos, cubiertos u otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- Llevar una vida sana, dormir bien, seguir una alimentación saludable, beber agua, mantenerse físicamente activo y evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- Si ya tenemos la gripe, debemos atender los consejos de los profesionales sanitarios para no contagiar a otras personas.

Es importante que los pacientes cardiovasculares que contraigan la gripe mantengan su medicación habitual y no dejen de cumplir el tratamiento salvo expresa indicación de su cardiólogo. Asimismo, debemos consultar al médico si notamos sensación de falta de aire o percibimos cualquier cambio significativo en nuestro estado de salud.

Los pacientes con patología cardiovascular siempre han sido reconocidos como grupo de riesgo ante una infección gripal. Por ello, se recomienda su vacunación antigripal contra la cepa del virus responsable de la epidemia de cada año.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Más información en la Web:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/gripe.html>

- ¿Cómo funciona el corazón?

<http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon.html>

La **Sociedad Española de Cardiología** y la **Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

