

**Así nos protegemos.** 

# Lo más importante sobre la gripe estacional (influenza)

## ¿Qué es la gripe?

La gripe «auténtica» (influenza) es una enfermedad infecciosa de las vías respiratorias causada por los virus de la gripe (virus de la influenza) que circulan en su mayoría durante los meses fríos de diciembre a marzo. La gripe aparece típicamente en los meses de invierno en forma de epidemia, es decir, concentrada local y temporalmente (ola de gripe). A diferencia de muchos resfriados virales más leves, la gripe puede tener consecuencias fatales.

## ¿Cómo se manifiesta la gripe?

A menudo, la gripe suele confundirse con un resfriado. También puede confundirse con la enfermedad de la Covid-19.

Las características típicas de la gripe son:

- los síntomas aparecen de forma repentina y abrupta con malestar grave y escalofríos;
- más de 38°C de fiebre;
- tos (seca al principio);
- dolor de cabeza;
- dolores en músculos y articulaciones;
- cansancio, mareos;
- ocasionalmente resfriado, dolor de garganta y al tragar.

Es también posible que la gripe tenga una evolución leve con solo unos pocos síntomas.

### Diferencia con respecto a un resfriado y la Covid-19

Muchos resfriados presentan síntomas que no coinciden con los síntomas de la gripe (influenza). Los síntomas característicos de un resfriado suelen ser catarro, dolor de garganta y dolor al tragar, ojos irritados y, en niños, también fiebre.

En el caso de la Covid-19 pueden aparecer síntomas similares a los de la gripe. Ambas enfermedades pueden causar complicaciones graves, en ocasiones incluso mortales. En caso de un resfriado, esto ocurre solo en casos excepcionales.

## ¿Cómo puedo protegerme de la gripe?

La vacunación ofrece protección contra la gripe durante el invierno. La vacuna contra la gripe solo es eficaz contra la gripe «auténtica» (influenza), y no contra la Covid-19 ni el resto de los resfriados que aparecen a lo largo del invierno. La vacuna contra la Covid-19 no le protege de la gripe.

Puede vacunarse contra la gripe al mismo tiempo, antes o después que contra la Covid-19. Consulte con su médico o farmacéutico.

Las recomendaciones de higiene y comportamiento generales contribuyen a reducir el riesgo de contagio con el virus de la gripe y otros virus.

## ¿Qué hacer ante la sospecha de gripe?

Si experimenta síntomas de resfriado y de gripe, quédese en casa o abandone lo antes posible de su puesto de trabajo, la escuela, etc. y diríjase a su domicilio. Así, está limitando la propagación de la enfermedad.

Evite en la medida de lo posible el contacto con otras personas, sobre todo con aquellas que tengan un riesgo elevado de sufrir complicaciones a consecuencia de la gripe. Beba líquidos en abundancia y mantenga reposo.

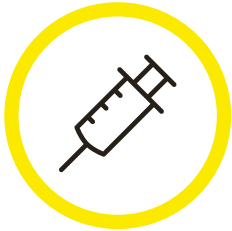
Los medicamentos contra el dolor y la fiebre pueden aliviar los síntomas; recabe el consejo de su médico o acuda a su farmacia.

Las personas de más de 65 años, las mujeres embarazadas y las personas que padecen una enfermedad crónica deberían vigilar atentamente la evolución de la enfermedad y acudir sin dilación al médico en caso de problemas.

**Así nos protegemos.** ✓

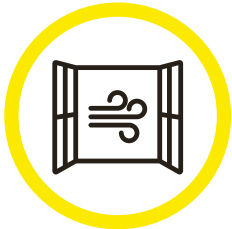
Estas recomendaciones también protegen de otros patógenos.

## Recomendaciones de higiene y comportamiento



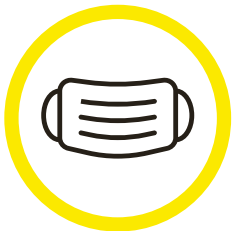
### Vacunarse contra la gripe.

El método más eficaz y sencillo para protegerse de la gripe es vacunarse todos los años durante el otoño. La vacuna se recomienda especialmente si presenta usted un riesgo elevado de sufrir complicaciones a causa de la gripe. O si en su entorno personal o profesional mantiene contacto directo con personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones.



### Ventilar a diario varias veces.

Una ventilación regular diluye la concentración de virus en los espacios interiores, permitiendo así reducir el riesgo de transmisión. Por ello, recomendamos ventilar regularmente aquellos espacios y ámbitos en los que se encuentren personas que no sean convivientes. Si las temperaturas lo permiten, es aconsejable mantener las ventanas abiertas durante un espacio prolongado de tiempo.



### Llevar mascarilla.

Puede usted seguir llevando la mascarilla si así lo desea. Mantener la distancia y llevar mascarilla contribuyen a reducir el riesgo de transmisión de los virus de la gripe y de otros agentes patógenos (por ej. el coronavirus). Si es usted especialmente vulnerable o tiene contacto con personas especialmente vulnerables, puede ser conveniente que lleve usted mascarilla. Si experimenta síntomas de gripe, mantenga la distancia y lleve mascarilla. O mejor aún: quédese en casa si fuera posible.



### Toser o estornudar en un pañuelo o el antebrazo.

Mantenga un pañuelo de papel delante de la nariz y la boca al toser y estornudar. Después de su uso, deseche el pañuelo de papel en el cubo de la basura. A continuación, lávese las manos con agua y jabón. Si no dispone de un pañuelo de papel, tosa y estornude en el antebrazo.



### Lavarse o desinfectarse bien las manos.

Lávese bien las manos con agua y jabón con frecuencia. O utilice un producto desinfectante. Por ejemplo, al volver a casa, después de sonarse la nariz, de estornudar o toser o de preparar la comida.

**Así nos protegemos.** 

# Hoja informativa para personas con una enfermedad crónica y mayores de 65 años

## Evitar la gripe y sus complicaciones – con la vacuna contra la gripe

### ¿Padece usted una enfermedad crónica? ¿Tiene 65 años o más?

Si la respuesta es afirmativa, le recomendamos que se vacune contra la gripe, dado que presenta usted un riesgo elevado de sufrir complicaciones relacionadas con esta enfermedad. Para su seguridad, recomendamos igualmente la vacunación a las personas de su entorno, es decir, a sus familiares y personas de contacto estrecho.

La gripe no siempre es inofensiva. En ocasiones puede causar graves complicaciones originadas por el propio virus de la gripe o por una infección bacteriana.

Las complicaciones más frecuentes relacionadas con la gripe son afecciones de las vías respiratorias superiores, otitis media y neumonía.

Con menor frecuencia pueden aparecer también pleuresía, miocarditis y afecciones del sistema nervioso incluida la encefalitis. Una gripe puede igualmente propiciar un infarto o un ictus.

Si las complicaciones son graves deberá ser hospitalizado. El proceso de recuperación puede ser largo. Una gripe puede tener una evolución letal.

En aquellas personas con una enfermedad crónica, la gripe puede, en ocasiones, agravar los síntomas de esta enfermedad.

La vacuna ofrece la mejor protección contra la gripe. La vacuna debe renovarse cada año, ya que los virus de la gripe se transforman constantemente, razón por la cual la vacuna debe adaptarse de un año al siguiente. La vacuna contra la gripe puede administrarse al mismo tiempo, antes o después que la vacuna contra la Covid-19. Recabe el consejo de su médico o acuda a su farmacia.

### ¿Para que enfermedades crónicas está indicada la vacuna?

Además de a personas mayores de 65 años, la vacuna contra la gripe se recomienda especialmente a niños a partir de 6 meses, jóvenes y adultos con las siguientes enfermedades crónicas:

- afecciones crónicas de las vías respiratorias (incl. asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC]);
- enfermedades cardíacas o cardiovasculares;
- enfermedades hepáticas o renales;
- enfermedades metabólicas como, por ej., diabetes;
- enfermedades neurológicas crónicas como, por ej., la enfermedad de Parkinson;
- inmunodeficiencias congénitas o adquiridas;
- Infección con el VIH.

### ¿Qué hacer en caso de cáncer?

Una gripe puede ser especialmente peligrosa para las personas que padecen un cáncer. En muchos casos, la vacuna evita la gripe o mitiga los síntomas. Le recomendamos que consulte directamente con su médico si la vacunación es posible o si hay razones médicas que la contraindican.

### ¿Quién asume los costes?

El seguro obligatorio de enfermedad se hace cargo de los costes, siempre y cuando se haya agotado la franquicia.

**Así nos protegemos.** 

# Hoja informativa para mujeres embarazadas

## Todo lo que debe saber para protegerse de la gripe durante el embarazo

### ¿Puede ser peligroso contraer la gripe durante el embarazo?

En comparación con otras mujeres, las embarazadas sufren con más frecuencia complicaciones a causa de la gripe, como por ej. neumonía, sobre todo durante la segunda mitad del embarazo. Un contagio con la gripe de la madre aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, de partos prematuros y crecimiento retardado del bebé. Además, los lactantes presentan un elevado riesgo de padecer una gripe grave en los primeros seis meses de vida.

### ¿Cómo y cuándo debo protegerme?

La Oficina Federal de Salud Pública (OFSP) recomienda la vacuna contra la gripe a todas las mujeres embarazadas, así como a todas las mujeres que han dado a luz en las últimas cuatro semanas. La temporada de vacunación dura desde mediados de octubre hasta el principio de la ola de gripe. En Suiza, la ola de gripe suele comenzar en enero. La vacuna contra la gripe puede administrarse al mismo tiempo, antes o después que la vacuna contra la Covid-19. Recabe el consejo de su médico.

### ¿Por qué debo vacunarme?

### ¿Puedo proteger también a mi hijo?

La vacuna previene la gripe y las complicaciones que surgen especialmente durante el embarazo. La vacuna, no obstante, no solo protege a la mujer embarazada: los anticuerpos de la madre protegen al recién nacido de la gripe durante varias semanas después del parto. Los lactantes de madres vacunadas durante el embarazo enferman con menor frecuencia y acuden menos al hospital a causa de la gripe durante los primeros meses de vida. Esto es especialmente importante, dado que no es posible vacunar a los lactantes en los primeros seis meses, por lo que corren un riesgo elevado de contraer la gripe.

### ¿Es segura la vacunación durante el embarazo?

La vacuna contra la gripe es segura durante todo el embarazo y no tiene efectos nocivos para el feto. Las vacunas recomendadas para embarazadas están inactivadas, es decir, no contienen virus capaces de multiplicarse, sino únicamente la proteína de superficie. No se tiene conocimiento de efectos negativos sobre el transcurso del embarazo, el desarrollo del feto, el momento o la evolución del parto o la lactancia. Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Sociedad Suiza de Ginecología y Obstetricia (SGGG) recomiendan la vacunación de todas las mujeres durante el embarazo.

### ¿Qué efectos secundarios pueden aparecer?

Después de la administración de la vacuna, puede aparecer dolor o enrojecimiento en la zona del pinchazo. En raras ocasiones puede aparecer fiebre, dolor muscular o un ligero malestar. Por regla general, estos efectos secundarios son inofensivos y suelen desaparecer en unos pocos días. En casos muy raros pueden aparecer erupciones cutáneas, edemas o, en el caso de alergias, problemas respiratorios o una reacción alérgica inmediata (shock anafiláctico).

Una cosa está clara: El riesgo de desarrollar graves complicaciones durante una gripe es mucho más elevado que la probabilidad de que la vacuna contra la gripe acarree efectos secundarios graves después de su administración. Los posibles efectos secundarios mencionados son tan comunes en las mujeres embarazadas como en las demás personas.

### ¿Quién asume los costes?

El seguro obligatorio cubre los costes de la vacuna, siempre y cuando se haya agotado la franquicia.

**Así nos protegemos.** 

# Hoja informativa para familiares y personas de contacto estrecho de personas con riesgo elevado de complicaciones a causa de la gripe

## La vacunación protege también a sus seres cercanos

### ¿Cuándo es conveniente vacunarse contra la gripe?

Además de protegerse a sí mismo, al vacunarse contra la gripe está usted protegiendo de modo indirecto a aquellos familiares y personas con las que mantiene un contacto estrecho y que presentan un riesgo elevado de sufrir complicaciones a causa de la gripe.

La vacuna contra la gripe se recomienda a todas aquellas personas que, por motivos personales o profesionales, mantienen contacto directo y regular con personas con un riesgo elevado de complicaciones a causa de la gripe.

Las siguientes personas presentan un riesgo elevado de complicaciones:

- personas a partir de 65 años;
- mujeres embarazadas y mujeres que han dado a luz en las últimas cuatro semanas;
- neonatos prematuros (en los primeros dos inviernos tras el nacimiento);
- lactantes menores de seis meses;
- personas con una de las siguientes enfermedades crónicas:
  - enfermedades crónicas de las vías respiratorias (incl. asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC]);
  - enfermedades cardíacas o cardiovasculares;
  - enfermedades hepáticas o renales;
  - enfermedades metabólicas como, por ej. diabetes;
  - enfermedades neurológicas crónicas como, por ej. la enfermedad de Parkinson;
  - inmunodeficiencias congénitas o adquiridas;
  - infección por VIH;
  - cáncer;
- pacientes en residencias de mayores, residencias geriátricas y centros para personas con enfermedades crónicas.

### ¿Quiénes son los «familiares y personas con contacto estrecho»?

Los «familiares y personas de contacto estrecho» son todos aquellos que conviven o trabajan con personas con riesgo elevado de sufrir complicaciones a causa de la gripe o que mantienen un contacto regular con las mismas.

A este grupo pertenece igualmente el personal sanitario, médico y paramédico, así como el personal de guarderías, centros de día, residencias de mayores y geriátricos, centros para personas con discapacidad y asistentes personales. También los niños a partir de seis meses y los jóvenes pertenecen a este grupo si tienen contacto regular con personas con elevado riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe (por ej. padres, hermanos y hermanas o abuelos).

Los contactos ocasionales durante la vida cotidiana (en el transporte público, al hacer la compra, etc.) no se consideran «contactos estrechos». No obstante, todas las personas que deseen reducir el riesgo de contraer una gripe por motivos personales y/o profesionales, deberían considerar igualmente la posibilidad de vacunarse.

### Una fuerte señal de solidaridad

Las personas que presentan un riesgo más elevado de sufrir complicaciones a causa de la gripe solo pueden protegerse en parte, por ejemplo, en caso de que su sistema inmunológico no responda adecuadamente a la vacuna. Toda persona que se vacuna no se protege solo a sí misma, sino que está protegiendo también a sus familiares y al resto de las personas.

**Así nos protegemos.** 

# Informaciones sobre la vacuna contra la gripe

## ¿Por qué y a quién se recomienda la vacuna contra la gripe?

La vacuna contra la gripe es el modo más sencillo y eficaz de protegerse a sí mismo y a los demás de la gripe y de las graves complicaciones que puede acarrear. La vacuna se recomienda a todas aquellas personas con un riesgo elevado de sufrir complicaciones a causa de la gripe, así como a sus personas de contacto estrecho en el ámbito profesional y personal.

Encontrará más informaciones, así como el test para la vacunación bajo [www.schutzvordergrippe.ch](http://www.schutzvordergrippe.ch).

## ¿Dónde y cuándo puedo vacunarme?

Puede usted vacunarse en la consulta de su médico o en los centros de vacunación. En casi todos los cantones, la vacuna está también disponible en farmacias para todas las personas sanas a partir de 16 años (véase [www.impfapotheke.ch](http://www.impfapotheke.ch)).

La temporada de vacunación contra la gripe dura desde mediados de octubre hasta el comienzo de la ola de gripe. En Suiza, la ola de gripe suele comenzar entre diciembre y marzo. Una vez administrada la vacuna, el propio sistema inmunitario requiere de dos semanas para generar la protección necesaria.

La vacuna contra la gripe debe renovarse todos los años, dado que los virus mutan constantemente y la vacuna debe adaptarse de un año al siguiente. La vacuna contra la gripe puede administrarse al mismo tiempo, antes o después que la vacuna contra la Covid-19.

## ¿Es eficaz la vacuna?

La vacuna contra la gripe es muy segura y, por regla general, se tolera muy bien. La efectividad de la vacuna varía en función de la temporada de gripe y el grupo de edad y oscila entre el 20% y el 80%. La vacuna contra la gripe solo es eficaz contra la gripe «auténtica» (influenza), y no contra la Covid-19 y el resto de afecciones y resfriados que aparecen a lo largo del invierno. La vacuna contra la Covid-19 no es efectiva contra la gripe.

## ¿Qué efectos secundarios pueden aparecer?

Después de la administración de la vacuna puede aparecer dolor o enrojecimiento en la zona del pinchazo. En raras ocasiones puede aparecer fiebre, dolor muscular o un ligero malestar. Por regla general, estos efectos secundarios son inofensivos y suelen desaparecer en unos pocos días. En casos muy raros pueden aparecer erupciones cutáneas, edemas o, en el caso de alergias, problemas respiratorios o una reacción alérgica inmediata (shock anafiláctico). Consulte a su médico o farmacéutico.

Una cosa está clara: El riesgo de desarrollar graves complicaciones durante una gripe es mucho más elevado que la probabilidad de que la vacuna contra la gripe acarree efectos secundarios graves después de su administración.

## ¿Cuándo hay que prestar atención a la hora de vacunarse?

Las personas enfermas o personas con fiebre deberían vacunarse una vez hayan desaparecido los síntomas para evitar que sistema inmunológico no responda adecuadamente a la vacuna. Se desaconseja expresamente la vacuna contra la gripe a personas con alergias graves (anafilaxia) a los componentes.

## ¿Quién asume los costes?

El seguro obligatorio de enfermedad cubre los costes de la vacuna de personas con un alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe (incl. mujeres embarazadas), siempre y cuando se haya agotado la franquicia.

Los costes de la vacuna en la farmacia serán reembolsados cuando ocurra por prescripción médica; los costes de la administración de la vacuna corren siempre a cargo de la persona vacunada. Muchas empresas, sobre todo en el ámbito médico y paramédico, ofrecen la vacuna a sus empleados de forma gratuita.

**Así nos protegemos.** 

## Siete buenas razones para vacunarse

Recomendamos la vacuna de la gripe a todas las personas con un riesgo elevado de sufrir complicaciones a causa de la gripe, así como a todas aquellas personas que, en su entorno profesional o personal, mantienen contacto directo regular con personas especialmente vulnerables.

### 1 Protegerse a sí mismo de enfermarse de gripe

Toda persona que se vacune a tiempo antes de la ola de gripe reduce el riesgo de enfermarse de gripe. La gripe (influenza) puede tener una evolución grave y causar complicaciones como, por ej. neumonía, pleuresía, miocarditis, encefalitis o el síndrome Guillain-Barré. Una gripe puede igualmente propiciar un infarto o un ictus.

### 2 Reducir la transmisión de los virus de la gripe a otras personas

La vacuna de la gripe beneficia también a sus familiares y amigos, sobre todo a aquellas personas con riesgo elevado de padecer complicaciones (por ej. recién nacidos, mujeres embarazadas, así como personas mayores y personas con enfermedades crónicas). Las medidas de higiene apropiadas y el uso de mascarillas también contribuyen a reducir el riesgo de transmisión y el riesgo de enfermarse. No obstante, estas medidas no sustituyen a la vacuna, dado que las personas contagiadas ya transmiten el virus dos días antes de la aparición de los síntomas de una gripe sin tener conocimiento de ello.

### 3 Proteger a las personas especialmente vulnerables de tener complicaciones

La gripe y sus complicaciones pueden ser graves para personas especialmente vulnerables. Algunas personas con un elevado riesgo de padecer complicaciones no pueden vacunarse (por ej. lactantes menores de seis meses), o solo están protegidos en parte por la vacuna (por ej. por una inmunodeficiencia). Al vacunarse de la gripe está contribuyendo a reducir el riesgo de enfermarse de gripe de personas especialmente vulnerables. Se recomienda la vacuna de la gripe a todas aquellas personas que, por motivos profesionales o personales, tienen contacto estrecho con personas con riesgo elevado de complicaciones.

### 4 Elegir la medida de prevención más eficaz para protegerse de la gripe

Una alimentación equilibrada, ejercicio regular, suficientes horas de sueño, higiene, distancia, mascarillas, así como quedarse en casa en caso de enfermedad, todas estas medidas reducen el riesgo de transmitir y enfermarse de diversos agentes patógenos. No obstante, por sí solas no son suficientes. La vacuna contra la gripe es la medida más sencilla y eficaz para evitar contraer la gripe y, por tanto, un complemento razonable y eficaz a las recomendaciones de higiene y comportamiento habituales.

### 5 Mantener la eficacia del equipo – también en la temporada de gripe

Como es habitual, es imposible predecir la aparición y la magnitud de la ola de gripe en el invierno que viene. El objetivo a nivel personal consiste en mantener la buena salud y reducir los efectos de la ola de gripe en el propio entorno. Así será posible mantener la eficiencia del equipo a nivel profesional y personal, también durante la ola de gripe. Cuantas más personas del equipo se vacunen, mejor estará protegido el equipo en su totalidad.

### 6 Evitar la confluencia entre la gripe y otras afecciones respiratorias

La temporada de bajas temperaturas promueve la aparición de afecciones respiratorias. Así, es posible contagiarse con varios agentes patógenos al mismo tiempo. Con la vacuna reduce usted el riesgo de contraer una gripe y, por tanto, el riesgo de padecer varias afecciones respiratorias simultáneamente.

### 7 Evitar la saturación del sistema de atención sanitaria

Que muchas personas enfermen gravemente al mismo tiempo puede suponer una gran carga laboral para el personal sanitario en las consultas médicas, los hospitales y las residencias. Con la vacuna contra la gripe puede usted contribuir a aliviar una sobrecarga del sistema sanitario.