

# La UPRL informa

## LA FORMA MÁS EFICAZ DE PROTEGERSE FRENTE A LA GRIPE ES VACUNÁNDOSE TODOS LOS AÑOS



La gripe es un proceso estacional que hace su aparición en la época de otoño-invierno, siendo una de las principales causas de absentismo laboral en los meses de invierno, ya que se transmite de forma rápida principalmente por el aire, las gotitas de saliva

y las secreciones nasales que se expulsan al toser, al hablar o al estornudar.

Todos los grupos de edad pueden padecer la enfermedad, afectando por igual a ambos sexos siendo los principales síntomas la aparición brusca de fiebre entre los 38°C y los 40°C y con una duración entre 3 y 5 días acompañada o no de escalofríos, secreción líquida nasal, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta al tragar, pérdida de apetito, dolores articulares, sensación de cansancio y malestar general.

Para evitar el contagio:

- Cúbrete la boca y la nariz al estornudar o toser
- Límpiarte las manos con frecuencia
- Evita tocarte los ojos, nariz o boca
- Si te sientes enfermo consulta con tu médico de familia

La forma más eficaz de prevenir la enfermedad y sus consecuencias graves es la vacunación

Hace más de 60 años que se vienen utilizando vacunas seguras y eficaces. En los adultos sanos la vacunación antigripal puede prevenir un 70% a 90% de los casos de enfermedad gripal específica, mientras que en los ancianos reduce los casos graves y las complicaciones en un 60%.

La vacunación es especialmente importante en las personas que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones de la gripe y en aquéllas que viven con pacientes de alto riesgo o que cuidan de ellos.

Vacunándote consigues cuidarte tú, cuidar a tu familia y tu entorno de trabajo