

VACINACIÓN DA GRIPE ESTACIONAL 2012

A FORMA MÁIS EFICAZ DE PROTEXERSE FRONTE Á GRIPE É VACINÁNDOSE TODOS OS ANOS.

A **gripe é un proceso estacional** que fai a súa aparición na época de outono-inverno e é unha das principais causas de absentismo laboral nos meses de inverno, xa que se transmite de forma rápida principalmente polo aire, as gotiñas de saliva e as secrecións nasais que se expulsan ao tusir, ao falar ou ao esbirrar.

A **vacinación anual** é a principal medida de prevención contra a gripe, mais cómpre vacinarse todos os anos debido a que as cepas que compoñen a vacina cambian dunha tempada a outra.

Todos os grupos de idade poden padecer a enfermidade, xa que esta afecta por igual a ambos os sexos e ten como principal síntoma a aparición brusca de febre entre os 38º e os 40º C e cunha duración de entre 3 e 5 días acompañada ou non de calafríos, secreción líquida nasal, dor de cabeza, tose, dor de garganta ao tragar, perda de apetito, dores articulares, sensación de cansazo e malestar xeral.

Para evitar o contaxio:

- Cubre a boca e o nariz ao esbirrar ou tusir.
- Limpa as mans con frecuencia.
- Evita tocar os ollos, nariz ou boca.
- Se te sentes mal consulta co teu médico de familia.

Como dixemos, a forma máis eficaz de previr a enfermidade e as súas consecuencias graves é a vacinación, especialmente nas persoas que corren maior risco de sufrir complicacións da gripe e naquelas que viven con pacientes de alto risco ou que coidan deles. A efectividade da vacina anda por volta dun 70-90%.

Indicacións:

- **Persoas maiores de 59 anos.**
- **Grupos con maior risco de padecer complicacións derivadas da gripe:**
 - ✓ Persoas adultas e crianzas de 6 meses a 59 anos de idade con enfermidades crónicas pulmonares ou cardiovasculares.
 - ✓ Persoas adultas e crianzas de 6 meses a 59 anos de idade con enfermidades metabólicas crónicas como a diabetes mellitus, obesidade mórbida (índice de masa corporal igual ou superior a 40 Kg./m²), insuficiencia renal, hemoglobinopatías e anemias; asplenia; enfermidade hepática crónica; inmunosupresión (incluída a inmunosupresión debida á medicación ou por VIH); outras doenzas crónicas que comprometan o aparello respiratorio por aumento de secrecións ou por disfunción

neuromuscular (lesión medular, disfunción cognitiva). Neste grupo farase especial énfase naquelas persoas que precisen seguimento médico diario ou que fosen hospitalizadas no ano precedente.

✓ Mulleres embarazadas en calquera trimestre.

- **Persoas que coidan pacientes incluídos nalgún dos grupos de risco anteriores**

As **contraindicacións** da vacinación son:

- Enfermidade febril aguda grave.
- Persoas con antecedentes de síndrome de Guillain-Barré.
- Hipersensibilidade ás proteínas do ovo ou a calquera outro excipiente da vacina (tiomersal, formaldehído).

VACINÁNDOTE CONSEGUES COIDARTE TI, COIDAR A TÚA FAMILIA E O TEU CONTORNO DE TRABAJO

LEMBRA: PARA A VACINACION SÓ TES QUE CONTACTAR CO TEU CENTRO DE ATENCION PRIMARIA. O PERÍODO DE VACINACION NO SERVIZO GALEGO SAUDE INÍCIASE O 24 DE OUTUBRO 2012 e FINALIZA O 14 DECEMBRO 2012.

Para calquera información en relación coa vacinación antigripal, o persoal da Universidade da Coruña poderá consultar co Equipo de Vixilancia da Saúde a través de correo electrónico do Servizo Médico:

Dra. Delfina Nogueira: delfina_nogueira@prevencionfremap.es

Dra. Gloria Rigueira: gloria_rigueira@prevencionfremap.es