



Gripe: ya está aquí

Como todos los años, en esta época llega la **gripe**. El número de casos está aumentando progresivamente y se prevé que siga creciendo en las próximas semanas.

Numerosas comunidades autónomas del norte y centro del país ya han alcanzado el umbral epidémico.

Los virus aislados de forma predominante son A (H1N1) seguidos de B y de A (H3N2).

¿Qué es la gripe?

Es una infección producida por un virus. Los síntomas más frecuentes son fiebre, malestar, tos y mucosidad nasal. Suele aparecer de repente. Los niños mayores y adultos refieren escalofríos, debilidad, dolores musculares y de cabeza, que a veces es llamativo.

La mayoría de **los síntomas se resuelven en 5 a 7 días, aunque la tos y el cansancio pueden durar varias semanas.**

¿Cómo se trata la gripe?

- Si el niño tiene fiebre o malestar, se puede utilizar paracetamol o ibuprofeno.
- No se debe utilizar aspirina, ni medicamentos antigripales que la contengan.
- Ofrecer al niño líquidos con frecuencia.
- Evitar el humo de tabaco.
- Mientras el niño esté **enfermo**, es mejor que esté tranquilo en casa, al menos hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre.
- Los antibióticos no son útiles para tratar la gripe.

¿Cómo prevenir el contagio?

La gripe es muy contagiosa y se puede transmitir de persona a persona a través del aire (por la tos y los estornudos), las manos o por medio de objetos que hayan sido contaminados con el virus.

Para evitar el contagio es preferible usar pañuelos desechables para cubrir la nariz y la boca al toser o estornudar. Al toser, es preferible taparse la boca con el brazo que con la mano.

Una medida muy importante es **lavarse las manos** con agua y jabón con frecuencia.

¿Cuándo consultar al pediatra?

En la gran mayoría de los casos, **la gripe se comporta como una enfermedad leve, de la que finalmente el niño se recuperará sin problemas.** No obstante, conviene consultar al pediatra si:

- La fiebre es muy elevada y persistente.
- El niño está muy irritable o adormilado.
- El niño tiene mal aspecto o dificultad para respirar.
- Si le aparece una erupción en la piel.

¿Hay que vacunar a los niños frente a la gripe?

El Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría [recomienda la vacunación antigripal en:](#)

- [Grupos de riesgo](#): niños a partir de los 6 meses de edad y adolescentes en determinadas situaciones o con enfermedades de base ([diabetes](#), [asma](#), etc.).
- Niños sanos a partir de los 6 meses de edad, adolescentes y adultos sanos que convivan con pacientes de riesgo.
- Miembros del entorno familiar cuando existan [lactantes menores de 6 meses de edad](#) con factores de riesgo, ya que estos no pueden recibir la vacuna antigripal.
- [Embarazadas](#), independientemente de las semanas de gestación.
- Todos los profesionales sanitarios.

También puede valorarse la vacunación de niños sin factores de riesgo.

Artículo publicado el 13-1-2020, revisado por última vez el 17-2-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/gripe-ya-esta-aqui-0>