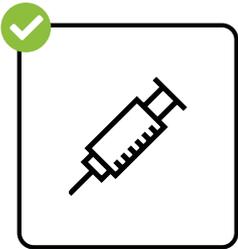


ASÍ NOS PROTEGEMOS.



Estas medidas de higiene y comportamiento también protegen de otros virus.

Protegerse de la gripe: Normas de higiene y comportamiento



Vacunarse contra la gripe.

El método más eficaz y sencillo para protegerse contra la gripe es vacunarse anualmente durante el otoño. La vacuna se recomienda especialmente si presenta usted un riesgo elevado de sufrir complicaciones a raíz de la gripe. También se recomienda si en su vida privada o profesional tiene usted contacto directo con personas que presentan un mayor riesgo de sufrir complicaciones.



Lavarse bien las manos.

Lávese bien las manos con agua y jabón con frecuencia. Por ejemplo, al volver a casa, después de sonarse la nariz, estornudar o toser y antes de comer o prepararse la comida.



Toser y estornudar en un pañuelo de papel o en el antebrazo.

Al toser y estornudar tápese la nariz y la boca con un pañuelo de papel. 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.



Mantener la distancia o llevar una mascarilla.

Actualmente se recomienda llevar mascarillas en determinadas situaciones como parte de las medidas de prevención contra la Covid-19, como, por ejemplo, durante el día a día cuando no es posible mantener una distancia de 1,5 metros con respecto a otras personas o cuando no existe una protección física. Así, las recomendaciones para protegerse de la Covid-19 pueden contribuir a reducir el riesgo de transmisión de la gripe o de otros agentes patógenos.



En caso de síntomas, quedarse en casa.

Si nota síntomas de gripe (como escalofríos, fiebre, malestar, dolor de garganta, tos, dolores musculares y dolores en las articulaciones), quédese en casa o vuelva rápidamente a casa desde el puesto de trabajo, el colegio, etc. Estos síntomas pueden indicar también la presencia de una infección con Covid-19. Haga la autoevaluación del coronavirus en www.bag-coronavirus.ch o llame a su médico para analizar cómo proceder. Haga lo antes posible el test del coronavirus si el resultado de la autoevaluación o su médico así lo recomiendan.

ASÍ NOS PROTEGEMOS.



Protegerse de la gripe: Hoja informativa para personas con enfermedades crónicas y personas mayores de 65 años

Evitar la gripe y sus complicaciones – vacunarse contra la gripe

¿Padece usted una enfermedad crónica? ¿Y/o tiene usted 65 años o más?

Si la respuesta es afirmativa, le recomendamos que se vacune contra la gripe estacional, dado que presenta un riesgo elevado de sufrir una complicación derivada de la gripe. Para su protección, también recomendamos la vacunación a las personas de su entorno, es decir, a sus familiares y personas con las que mantiene un contacto estrecho.

La evolución de la gripe no siempre es inofensiva. Todo lo contrario. Una gripe puede acarrear complicaciones severas que pueden deberse al virus de la gripe en sí o a una infección bacteriana.

Entre las complicaciones más habituales relacionadas con la gripe se encuentran las afecciones de las vías respiratorias superiores, la otitis o la neumonía.

Con menor frecuencia pueden aparecer también pleuritis, miocarditis y afecciones del sistema nervioso, incluyendo la encefalitis.

En algunos casos, la gripe puede incluso agravar los síntomas de la enfermedad crónica.

La vacuna proporciona la mejor protección frente a la gripe. Debe renovarse anualmente, ya que los virus de la gripe mutan constantemente, motivo por el que la vacuna debe adaptarse de un año al siguiente.

¿Para qué enfermedades crónicas está indicada la vacuna de la gripe?

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

- enfermedades crónicas de las vías respiratorias (incl. asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC])
- enfermedades cardíacas y 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
- VIH

¿Qué hacer en caso de cáncer?

La gripe puede ser especialmente peligrosa para personas con cáncer. En muchos casos, la vacunación puede evitar contraer la gripe o atenuar los síntomas de la misma. Recomendamos a las personas afectadas que consulten con su médico la posibilidad de la vacunación o la existencia de motivos médicos que puedan contraindicarla.

ASÍ NOS PROTEGEMOS.



Protegerse de la gripe: Hoja informativa para familiares y personas con contacto estrecho con personas con riesgo ele- vado de sufrir complicaciones a causa de la gripe

Su vacunación protege también a sus seres cercanos

¿Cuándo es oportuno vacunarse contra la gripe?

Además de protegerse a sí mismo, mediante la vacunación está usted protegiendo al mismo tiempo a 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 de la gripe se recomienda a todas aquellas personas que, por motivos profesionales o personales, mantienen contacto directo y regular con personas con un riesgo elevado de sufrir complicaciones en caso de gripe.

Las siguientes personas presentan un riesgo elevado de sufrir complicaciones a causa de la gripe:

- 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
 - VIH
 - cáncer
- pacientes en residencias de mayores, residencias geriátricas y centros para personas con enfermedades crónicas

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

Los «familiares y las personas con contacto estrecho» son aquellas personas 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. También los niños mayores de seis meses y los jóvenes pertenecen a este grupo si tienen contacto regular con personas con un riesgo elevado 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 aquellas 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 parcialmente, 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.



Protegerse de la gripe: 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 mujeres embarazadas sufren con más frecuencia complicaciones en caso de gripe, como por ej. neumonía, sobre todo durante la segunda mitad del embarazo. La gripe suele causar complicaciones durante el embarazo y el parto, partos prematuros y crecimiento retardado del bebé. Asimismo, los lactantes tienen en los primeros seis meses de vida un riesgo elevado de padecer una gripe grave.

¿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 madres que han dado a luz en las últimas cuatro semanas. El periodo de vacunación contra la gripe abarca desde mediados de octubre hasta el comienzo de la ola de gripe. En Suiza, la ola de gripe no suele empezar hasta finales de diciembre, en su mayoría en enero.

¿Por qué debo vacunarme?

¿Puedo proteger también a mi hijo?

La vacuna previene la gripe y las complicaciones que surgen más frecuentemente 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 requieren menos atención hospitalaria 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 y tienen, por tanto, 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 neonato. 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 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 sentir dolor en la zona del pinchazo que puede también irritarse levemente. 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). No obstante, podemos afirmar con certeza que 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.