****

**El contagio se produce desde 24 horas antes de que se manifiesten los síntomas hasta tres o cuatro días después**

**LA VACUNACIÓN ES LA MEDIDA MÁS EFICAZ PARA HACER FRENTE A LA GRIPE**

* La Dra. Lucía Alvela, especialista en Medicina Interna del Hospital HM Rosaleda de Santiago, insiste en la importancia de extremar las precauciones en caso de que alguien cercano padezca la enfermedad
* La vacunación está recomendada para personas que presentan un alto riesgo de complicaciones en caso de padecer la infección y para aquellas que pueden transmitir la gripe al grupo anterior

**Santiago de Compostela, 2 de enero de 2019.** La gripe es una patología que, en caso de manifestarse, puede acarrear graves consecuencias e incluso poner en riesgo la vida del paciente. La mejor prevención para combatirla es la vacuna, que cada año se actualiza siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La Dra. Lucía Alvela, especialista en Medicina Interna del Hospital HM Rosaleda de Santiago, explica que “vacunarse a tiempo es una de las medidas más eficaces para hacerle frente a la gripe”.

Pese a la eficacia demostrada de la vacuna y a los esfuerzos de las autoridades sanitarias por potenciar la vacunación, España está muy lejos de los objetivos establecidos por la OMS. Son muchas las personas que todavía desconfían de la eficacia de esta vacuna o restan importancia a la infección, pese a la insistencia de los expertos en fomentar la prevención. En este sentido, la Dra. Alvela explica que muchas veces se confunden los síntomas con los de un resfriado común, ya que erróneamente se considera gripe toda afección de las vías respiratorias altas.

La especialista de HM Hospitales recomienda vacunarse “antes de que el virus comience a propagarse”, ya que la vacuna empezará a ser eficaz a las dos semanas de la inmunización. Por tanto, es aconsejable hacerlo a principios de otoño, especialmente los menores de 8 años que nunca se hayan vacunado, ya que necesitarán dos dosis, espaciadas al menos cuatro semanas, para conseguir una adecuada inmunización.

La Dra. Alvela recomienda la vacunación a dos grandes grupos: personas que tienen un alto riesgo de complicaciones en caso de padecer la infección y personas que, por su actividad profesional o personal, puedan transmitir la gripe al grupo anterior. En el primer grupo, destaca a las personas mayores de 65 años, embarazadas, enfermos crónicos respiratorios, enfermos con insuficiencia cardíaca, renal o hepática; diabéticos, infectados por VIH o inmunodeprimidos por otras causas, enfermos neurológicos crónicos, que movilizan mal las secreciones respiratorias, y enfermos oncológicos. En el segundo grupo estarían sanitarios, trabajadores de residencias y hospitales, trabajadores sociales y familiares, o cuidadores que convivan con personas vulnerables.

**Extremar las precauciones**

Las precauciones deberán extremarse cuando alguien cercano padezca la enfermedad. En este caso, la Dra. Alvela recomienda “evitar, en la medida de lo posible, el contacto físico, especialmente con las secreciones respiratorias emitidas al hablar, la tos o los estornudos. Usar mascarillas y ventilar frecuentemente la habitación también pueden ayudar”. También es aconsejable tener en cuenta que el contagio de produce desde 24 horas antes de que se presenten los síntomas hasta tres o cuatro días después.

La especialista de HM Hospitales insiste en que, pese a la efectividad de la vacuna, la cobertura frente a la gripe sigue siendo baja en nuestro país incluso los grupos de riesgo. La OMS establece una cobertura mínima de vacunación del 75% para la población mayor de 65 años y en nuestro país ninguna comunidad autónoma alcanzó el pasado año el 60%. “Se trata de un asunto preocupante que nos debería hacer reflexionar, ya que la única herramienta eficaz para el control de esta enfermedad estacional es la vacunación”, insiste la Dra. Alvela.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 4.700 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 40 centros asistenciales: 15 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Actualmente, HM Hospitales en Galicia dispone 5 hospitales con más de 300 camas y 26 quirófanos que responden a todas las especialidades médicas y quirúrgicas y cuenta con la más avanzada tecnología de diagnóstico por imagen. Destacan la UCI de adultos y neonatal, los servicios de urgencias 24 horas y urgencias pediátricas, la medicina nuclear y HM Fertility Center entre otros. Estos recursos vienen a sumarse a los del resto del grupo en el conjunto de España, todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana.

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Miguel Álvarez López**

**Tel.: 981 551 200 (Ext. 1800) / Móvil 661 571 918**

**E-mail:** malvarezlopez@hmhospitales.com

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)