

## **La gripe A se considera epidemia en España y es necesario prevenirla**

**Los colectivos más afectados en estos casos suelen ser los más pequeños y los más mayores, por eso es importante evitar posibles contagios**

Este año la gripe ha llegado antes, y además ha llegado con fuerza en la mitad norte de la península ibérica, de manera que ya se considera que estamos en situación de epidemia. Esta palabra, que suena tan mal, sólo explica que está afectando a poblaciones cuya suma total de habitantes sobrepasa el 50% de una región.

El caso es que los niños también la están padeciendo y por eso hay ciudades en que los colegios no se están llenando de niños como habitualmente, siendo peligroso que estén con ancianos, que son los que al final peor lo pasan. La gripe que está originando la epidemia, que además aún no ha llegado a su punto álgido, es la gripe A.

La gripe ha llegado más de un mes antes

Según leemos en 20 minutos, la gripe ha llegado este año 6 semanas antes que el año pasado, de manera que a muchos niños los cogió ya en plenas Navidades y los está contagiando aún más ahora que han vuelto al colegio y a la escuela infantil.

Los hospitales españoles están colapsados de gente enferma, y es que estamos en plena fase de subida de la epidemia. Pero esto no es lo más sorprendente: los expertos dicen que el pico aún no ha llegado, porque los contagios seguirán sucediendo aún varios días.

Los contagios son por la gripe A

Según este mapa que ha publicado el Sistema de Vigilancia de la Gripe en España, correspondiente a la primera semana de enero, los brotes y contagios se deben a la gripe A de manera mayoritaria, aunque hay dos cepas que se reparten ese honor: la H3 y la H3N2.

Ninguna de las dos es aquella gripe A que hace unos años nos asustó tanto a todos y que provocó la reacción del gobierno comprando dosis para gran parte de la población, y que al final resultó no ser tan letal como parecía. Para quienes no recuerden el nombre de la cepa, era la H1N1.

¿Y qué podemos hacer para prevenir la gripe?

Pues lo que hacemos los padres en estos casos, cuando nos hablan de que hay más virus de lo habitual en la escuela infantil o en el colegio:

Seguir incidiendo en que los niños se laven las manos antes de comer o de llevárselas a la boca.

Evitar que se lleven las manos a la nariz, a la boca y a los ojos, si es posible.

Evitar el contacto directo con gente que esté enferma, y no llevarlos al cole si son ellos los que están enfermos.

Enseñarles a taparse la boca para toser, así como a limpiarse los mocos y tirar el pañuelo a la basura.

Limpiar y desinfectar los juguetes y objetos que tocan y chupan los niños (sobre todo si los van a tocar y chupar otros).

Tener hábitos saludables: que jueguen un poco al aire libre, lleven una dieta equilibrada y descansen bien de noche les ayudará a tener un sistema inmunitario más fuerte.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Bebés y más

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>