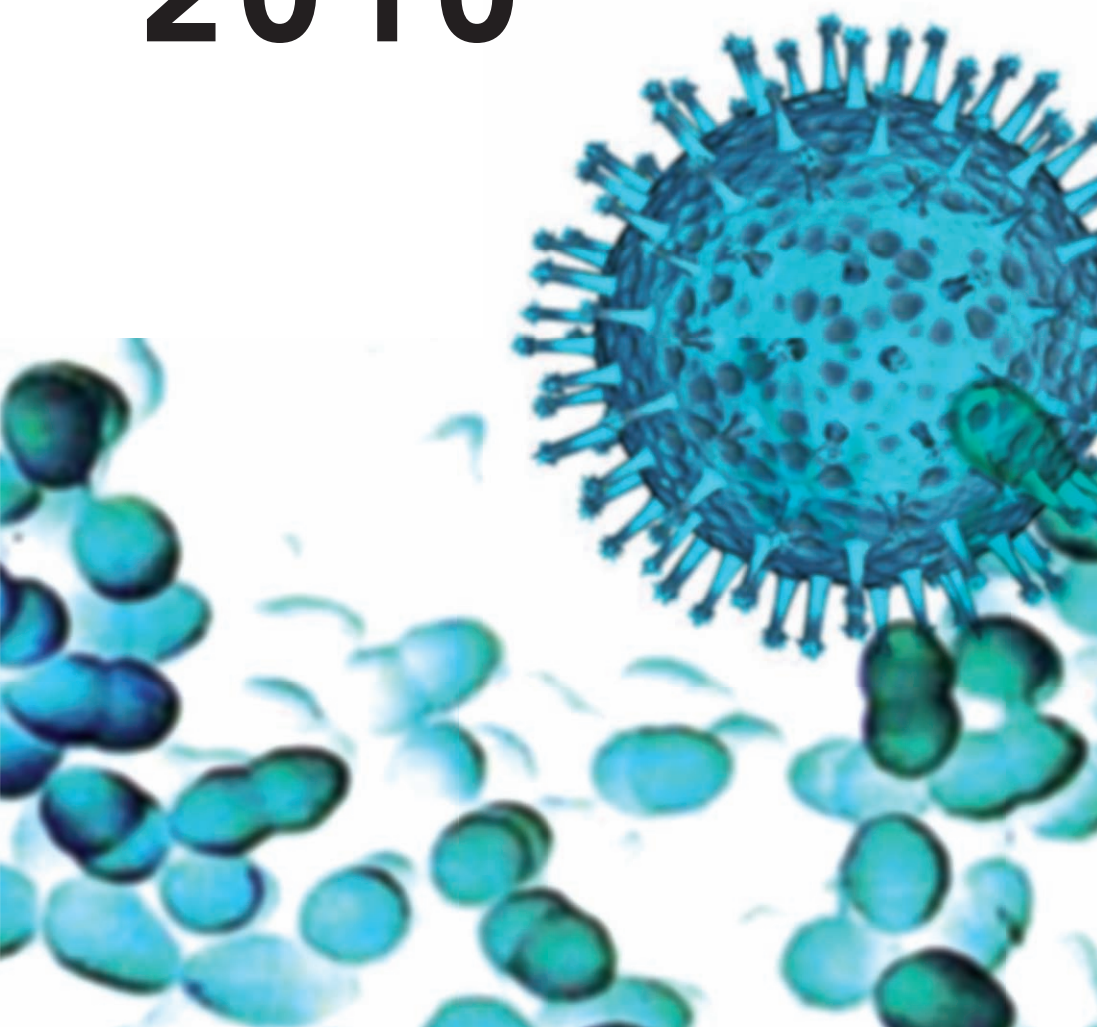


# Campaña vacunación frente a la gripe 2010



La campaña de vacunación frente a la gripe estacional durará hasta el día **30 de noviembre de 2010**. La vacunación se realizará con carácter gratuito en los centros sanitarios que han solicitado su inclusión en la campaña, entre ellos se encuentran: Centros de Salud y Consultorios de la Comunidad de Madrid; Centros Municipales de Salud del Ayuntamiento de Madrid, residencias de ancianos públicas, subvencionadas y algunas privadas; algunas Instituciones privadas y otros centros de vacunación para personal de riesgo.

Se recomienda la vacuna frente a [la gripe](#) a todas las personas mayores o iguales a 60 años. Asimismo, a estas personas se les recomienda vacunarse también frente al [neumococo](#), salvo que ya se hayan vacunado en campañas anteriores, excepto en el caso de que su médico le recomiende la revacunación.

## La gripe

Todos los años nos hacemos la misma pregunta: ¿necesito vacunarme también este año de la gripe? La respuesta es sí, pues los virus de la gripe evolucionan constantemente, con rápidos cambios en sus características antigénicas; por este motivo, la composición de la vacuna se modifica cada año con el fin de que incluyan 3 subtipos que permitan garantizar la protección frente a las cepas predominantes en cada temporada.

## Síntomas

En cuanto a los síntomas que presenta la gripe, son muy variados y, en ocasiones, son difíciles de diferenciar de otras enfermedades infecciosas de las vías respiratorias superiores. El período de incubación es de 1 ó 2 días y los principales síntomas son: malestar general, dolor de cabeza intenso, dolor muscular, fiebre y accesos de tos.

## Contagio

La gripe se contagia de persona a persona, principalmente por las gotitas de saliva o por secreciones emitidas por la tos, el estornudo, etc.

## Prevención

El mejor medio para prevenir la gripe es la vacunación, pues estas vacunas han demostrado ser seguras y eficaces, ya que reducen la enfermedad severa y las muertes en ancianos y en personas con enfermedades crónicas.

### Consejos para evitar la gripe:

- Mantener unas pautas generales de vida sana, evitando que bajen las defensas del organismo.
- Cuidar de la higiene personal, evitando compartir con otras personas copas, platos, vasos, útiles de aseo o cualquier otro objeto que pueda haber estado en contacto con saliva y mucosas.
- Mantener una alimentación equilibrada, no olvidando la fruta natural rica en vitaminas, sobre todo vitamina C, como es el caso de los cítricos.
- Evitar en lo posible el consumo de bebidas alcohólicas y de tabaco.
- Protegerse adecuadamente frente a los grandes contrastes de temperatura. Al salir a la calle, conviene abrigarse bien y respirar por la nariz, hasta llegar a un lugar con temperatura ambiental más cálida.
- Evitar las grandes aglomeraciones de gente y los locales poco ventilados.
- Durante las epidemias, abstenerse de acudir a los hospitales, salvo que sea necesario.

## El neumococo

El neumococo es la principal bacteria productora de otitis media, sinusitis y neumonía, y la segunda causa más común de meningitis bacteriana.

Es importante resaltar que, a diferencia de la gripe, sólo es necesario vacunarse frente al neumococo una vez en la vida, salvo que el médico considere que el paciente se debe revacunar. Es decir, una sola dosis en la vida de un paciente no considerado de alto riesgo es suficiente para estar correctamente vacunado.

## Síntomas

La sintomatología es muy variable en función de la patología que produzca: otitis media, sinusitis, neumonía, meningitis.

## Contagio

Los neumococos se transmiten de persona a persona como consecuencia de un contacto íntimo prolongado, como es la convivencia (en casa, en residencias,...).

## Prevención

En la actualidad, la vacunación es el mejor medio para prevenir esta enfermedad; las vacunas han demostrado ser seguras y eficaces: la vacuna que se administra cubre el 90% de los serotipos causantes de esta enfermedad.

### Consejos para evitar el neumococo:

- Mantener unas pautas generales de vida sana, evitando que bajen las defensas del organismo.
- Cuidar de la higiene personal, evitando compartir con otras personas copas, platos, vasos, útiles de aseo o cualquier otro objeto que pueda haber estado en contacto con saliva y mucosas.
- Mantener una alimentación equilibrada, no olvidando la fruta natural rica en vitaminas, sobre todo vitamina C, como es el caso de los cítricos.
- Evitar en lo posible el consumo de bebidas alcohólicas y de tabaco.