



NOTA DE PRENSA

[Accede a la infografía del decálogo y a los cortes de audio](#)

Las enfermeras lanzan un decálogo con consejos esenciales para evitar los contagios de gripe y COVID

- **El Consejo General de Enfermería y su Instituto de Investigación Enfermera presentan diez recomendaciones ante el aumento de enfermedades respiratorias, que han colapsado los centros sanitarios.**
- **Vacunarse de gripe y COVID, hacerse test, ante los primeros síntomas, usar la mascarilla y evitar aglomeraciones son algunos de los principales consejos que las enfermeras ofrecen a la población.**
- **También recuerdan la importancia de lavarse las manos, de la ventilación de espacios comunes y de evitar compartir artículos de uso personal y de utensilios para comer o beber.**

Madrid, 4 de diciembre de 2024.- Tras varios años de comportamiento irregular, a causa de la alta incidencia del coronavirus, la gripe ha vuelto con fuerza en las últimas semanas de 2023 y en el comienzo del 2024. Los centros sanitarios se encuentran en una situación alarmante, ante el repunte de infecciones respiratorias y el número reducido de personal, ya mermado de por sí, y en números rojos en temporada navideña. Es por ello por lo que el Consejo General de Enfermería (CGE), junto a su Instituto de Investigación Enfermera, ha lanzado un decálogo, en forma de infografía, dirigida a la población, con consejos esenciales para evitar los contagios de gripe y COVID.

“El sistema sanitario vuelve a estar en una situación delicada, a causa de las enfermedades respiratorias. Las reuniones navideñas y el escaso distanciamiento social han provocado el repunte de los casos de gripe y COVID, especialmente. La pandemia del COVID-19 que nos tocó vivir nos enseñó mucho sobre los virus respiratorios, su comportamiento y cómo evitarlos, y, aunque parezca lejano el 2020 y el 2021, no podemos olvidar sus enseñanzas”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

“Las enfermeras –prosigue-, que fuimos pilar fundamental para acabar con la pandemia, a través de la vacunación, queremos recordar los consejos básicos de prevención y aislamiento, como la vacunación o el uso de mascarillas, porque, con gestos sencillos, se pueden salvar vidas”.

Las enfermeras estiman que el pico de contagios llegará tras la festividad de los Reyes Magos y recomiendan maximizar la precaución y la adopción de las medidas del decálogo. Así, el CGE ofrece estos diez consejos para evitar los contagios de gripe y coronavirus:

1. Vacunarse de gripe y COVID. Aún hay tiempo y, además, hay que tener en cuenta que de gripe se ha aumentado la edad de vacunación (6-59 meses).
2. Lavado frecuente de manos y uso de solución hidroalcohólica.
3. Hacerse test, ante los primeros síntomas, para poder tomar medidas más restrictivas, en caso de ser positivo, lo antes posible.
4. Evitar interacciones sociales, si se tienen síntomas, aunque el test sea negativo, para evitar transmisión comunitaria. Usa mascarilla, si tienes síntomas respiratorios, para evitar la transmisión a personas más cercanas.
5. Usar mascarilla, especialmente en zonas de gran aglomeración como en transporte público, centros sanitarios y centros comerciales; en particular, si eres persona perteneciente a algún grupo de riesgo.
6. Extremar las medidas en espacios cerrados y favorecer actividades al aire libre.
7. Si lo anterior no es posible, ventilar durante las reuniones en casa, locales, etc.
8. Evitar compartir artículos de uso personal, como utensilios para beber o comer (vasos, cubiertos, etc.).
9. Evitar tocarse ojos, boca y nariz con las manos y usar pañuelos desechables.
10. Limpiar las superficies que se tocan con más frecuencia, si hay alguna persona con síntomas en el domicilio.

Nueva guía prescripción enfermera

La fiebre es uno de los síntomas principales de estas infecciones respiratorias y uno de los síntomas más comúnmente abordados en el ámbito sanitario, tanto en el ámbito hospitalario como en Atención Primaria y en personas adultas y niños/as, siendo el principal motivo de consulta en las urgencias de pediatría, y el segundo en Atención Primaria. Desde este miércoles, las enfermeras podrán prescribir ibuprofeno o paracetamol para tratar la fiebre, tras la publicación, en el Boletín Oficial del Estado (BOE), de la resolución de la Dirección General de Salud Pública, por la que se valida la 'Guía para la indicación, uso y autorización de dispensación de medicamentos sujetos a prescripción médica por parte de las/los enfermeras/os: fiebre'. Este paso adelante en

el desarrollo de la profesión también ocasionará una mejora en el Sistema Nacional de Salud. Permitirá agilizar la atención al paciente y descongestionar el sistema sanitario.