

P
H
C

GRIPE

Es una **infección respiratoria aguda** causada por el **virus de la influenza**, más intensa que el catarro, con **fiebre alta repentina, dolores musculares intensos y fuerte malestar general**.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Está tomando algo actualmente paralos síntomas?
- ¿Qué síntomas tiene, tiene fiebre?
- ¿Tiene alguna enfermedad crónica?
- ¿Es alérgico a algun medicamento?
- ¿Sufre de hipertensión?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA DEBO REALIZAR PARA PREVENIR / MEJORAR LOS SÍNTOMAS?

Beber abundantes líquidos (agua, caldos, infusiones templadas) para evitar la deshidratación.

Seguir una **dieta líquida-blanda**.

Los **suplementos de vitamina D** (≥ 2000 UI/día) pueden reducir la incidencia de gripe/COVID-19. La **vitamina C** (500-1000 mg/día), el **zinc** y el **selenio** ayudan a acortar infecciones respiratorias.

Vitamina D: pescado azul, huevos.

Vitamina C: cítricos, kiwi.

Zinc: carnes, legumbres, semillas.

Selenio: nueces de Brasil, pescado, huevos.

Saber más:



¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO UTILIZAR?

- **Analgésicos y antipiréticos** (paracetamol, ibuprofeno) para la fiebre y el dolor de cabeza o muscular.
- **Descongestionantes nasales tópicos y sistémicos** (fenilefrina, pseudoefedrina, oximetazolina).
- **Antihistamínicos** (clorfenamina, difenhidramina) para disminuir la secreción de moco.
- **Antitusígenos** (dextrometorfano, cloperastina) para la tos seca molesta.
- **Mucolíticos y expectorantes** (ambroxol, carbocisteína, acetilcisteína, guaifenesina) si hay moco espeso.
- **Antisépticos bucofaríngeos** para aliviar la sequedad y el dolor de garganta.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR GRIPE?

- **Fiebre muy alta ($>39,5^{\circ}\text{C}$)** que no baja con medicación o dura más de 3 días.
- **Dificultad respiratoria, sensación de ahogo o dolor en el pecho.**
- **Confusión mental, mareos intensos o desorientación.**
- **Vómitos persistentes que impiden hidratarse o convulsiones.**
- **Empeoramiento bruscos tras haber mejorado** (posible neumonía).

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com