



¿Qué es la influenza?

Influenza (a menudo llamada "gripe") es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolores musculares, dolor de cabeza, secreción nasal, dolor de garganta y debilidad general. La aparición de estos síntomas pueden ser repentinos. Estos síntomas pueden variar de leves a severos.

¿Cómo se contagia la gripe?

Los virus que causan la gripe viven en la nariz y la garganta y se esparcen por el aire cuando una persona infectada estornuda, tose o habla. Personas que están cerca pueden entonces respirar el virus. Síntomas de la gripe por lo general comienzan entre 1 y 3 días después de que una persona inhala el virus, pero puede ser más largo. La mayoría de las personas pueden transmitir el virus de la gripe un día antes de la aparición de los síntomas hasta una semana después.

¿Es la gripe peligroso?

Puede ser peligroso, especialmente para los más pequeños, los ancianos y para aquellos con problemas médicos subyacentes. La mayoría de las personas tienen una enfermedad leve que dura unos pocos días, sin embargo, algunos pueden desarrollar neumonía u otras complicaciones graves. Cada año, la gripe causa miles de hospitalizaciones en los Estados Unidos.

¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe. Se recomienda que todas las personas de 6 meses de edad y mayores se vacunen contra la gripe. Una persona necesita una vacuna contra la gripe todos los años para estar protegido. Hay dos formas de tomar la vacuna contra la gripe estacional. Uno de ellos es una inyección en el brazo (llamada vacuna contra la gripe) y el otro es una niebla da en la nariz (llamado el Flu Mist)

¿Debo ponerme la vacuna contra la gripe o la vacuna contra la gripe niebla?

Lo mejor es hablar con su médico sobre cuál vacuna es mejor para usted. En general, la vacuna contra la gripe está disponible para cualquier persona de 6 meses de edad y mayores que no ha tenido una reacción alérgica a los componentes de la vacuna, como los huevos, o a una dosis previa de vacuna contra la gripe. Cualquier persona con antecedentes de síndrome de Guillain-Barré debe hablar con su médico antes de vacunarse contra la gripe.

La niebla gripe (algunas veces llamada LAIV por "vacuna viva atenuada contra la influenza") está hecha con virus vivos debilitados que no causan la gripe. La niebla se da en la nariz y es una opción para personas saludables de 2 a 49 años de edad que no estén embarazadas.

¿Cuándo debo recibir la vacuna?

La temporada de gripe se extiende desde octubre hasta mayo. Ser vacunado a principios de la temporada de gripe pueden proporcionar una mayor protección contra el virus. Sin embargo, las vacunas están disponibles en toda la temporada. Los adultos y niños mayores de esa edad sólo necesita una dosis de la vacuna para estar protegido, y algunos niños menores de 9 años necesitan dos dosis. Consulte con su médico para estar seguro.

¿Puedo contraer la gripe de la vacuna contra la gripe?

No es cierto que la vacuna contra la gripe le puede dar la gripe, pero se debe tener en cuenta que se necesitan dos semanas después de recibir la vacuna para estar completamente protegidos contra la gripe. Asegúrese de tomar otras precauciones contra la gripe durante este tiempo.

¿Cómo puedo prevenir la propagación de la gripe?

Hay muchas maneras en que puede ayudar a prevenir la propagación de gérmenes.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cada vez que tosa o estornude. Luego tirar el pañuelo usado en un cesto de basura. Si usted no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga superior.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o un limpiador de manos a base de alcohol.
- Quédese en casa cuando esté enfermo. Se recomienda que se quede en casa 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre o durante 4 días después de que usted se enferma, el que sea mayor. Evite el contacto cercano con personas enfermas, si es posible.

¿Qué debo hacer si tengo la gripe?

En general, la gripe dura de 3 a 7 días. Tome líquidos en abundancia y obtener una gran cantidad de descanso. Los medicamentos como el acetaminofén (Tylenol ®) o ibuprofeno (Motrin ®, Nuprin ® o Advil ®) puede ser usado para ayudar a aliviar la fiebre. Asegúrese de seguir las instrucciones del paquete para la edad de la persona a tomar el medicamento. No le dé aspirina a los niños debido al riesgo de síndrome de Reye, una enfermedad rara pero grave. Los descongestionantes pueden ayudar a aliviar una nariz congestionada o presión en los nariz en los adultos y niños mayores. Hable con su médico si los síntomas parecen graves o en curso.

¿Hay algún medicamento que pueda tomar?

Los medicamentos antivirales recetados por un médico puede ser utilizado para tratar la gripe, pero son más a menudo se recomienda para personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones de la gripe. Para ser más efectivos, estos medicamentos deben comenzarse en un plazo de 48 horas de aparición de los síntomas. Estos medicamentos pueden reducir los síntomas de la gripe y acortar el tiempo de la enfermedad por 1 a 2 días.

*Para más información, póngase en contacto con
Boston Comisión de Salud Pública
Oficina de Enfermedades Infecciosas
(617) 534-5611 o www.bphc.org*