



## HOJA DE DATOS DE SALUD PÚBLICA

Boston Public Health Commission  
División de Control de Enfermedades  
Contagiosas  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
Teléfono: 617-534-5611 Fax: 617-534-5905

# Influenza

### ¿Qué es la influenza?

La influenza (a menudo llamada gripe) es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza. Los síntomas incluyen fiebre repentina, tos, dolores musculares, dolor de cabeza, secreciones nasales, dolor de garganta y debilidad general. La gripe puede también causar diarrea y vómitos en algunas personas. Estos síntomas pueden fluctuar de leves a severos.

### ¿Qué es la influenza H1N1 del 2009?

La influenza H1N1 del 2009, conocida inicialmente como "gripe porcina", es una nueva cepa del virus de la gripe. La influenza H1N1 del 2009 se transmite en la misma forma, causa los mismos síntomas y se trata igual que la gripe estacional. La diferencia principal entre la gripe estacional y la influenza H1N1 del 2009, es que muchas personas no tienen la inmunidad o la protección contra la H1N1 del 2009, ya que es una nueva cepa de gripe. Ya que pocas personas tienen protección contra la influenza H1N1 del 2009, son más las personas que se podrían enfermar con este nuevo tipo de gripe.

### ¿Es peligrosa la gripe?

Puede que sí, especialmente para las personas muy jóvenes, las muy ancianas y aquellos con otras condiciones médicas. La mayoría de las personas sufre la enfermedad en una forma leve y les dura pocos días; sin embargo, otras pueden desarrollar pulmonía u otras complicaciones serias. Todos los años la gripe ocasiona miles de hospitalizaciones en los Estados Unidos.

### ¿Cómo se propaga la gripe?

Los virus que causan la gripe viven en la nariz y la garganta y se propagan en el aire cuando la persona infectada estornuda, tose o habla. Las personas que se encuentren cerca pueden inhalar el virus. Los síntomas de la gripe generalmente comienzan de 1 a 4 días después de que la persona inhala el virus. Una persona infectada es más contagiosa 1 día antes de que los síntomas aparezcan, hasta 4 días después; sin embargo, algunos adultos y niños pueden transmitir el virus por más tiempo.

### ¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe. Hay dos tipos de vacuna disponibles; una es una inyección en el brazo y la otra es una rociada en la nariz. Para estar protegido es necesario recibir la vacuna contra la gripe estacional todos los años. Se espera que haya un buen abastecimiento de la vacuna contra la gripe estacional para el 2009. Todo aquél que desee evitar enfermarse debe vacunarse todos los años contra la gripe estacional. Aquellos que sean particularmente susceptibles a la gripe, incluyendo las mujeres embarazadas, todos los niños mayores de 6 meses, las personas con alguna condición médica, los ancianos, las personas que vivan en instituciones de cuidado de larga estancia, aquellos que cuiden de personas con alto riesgo de contraer la influenza (tales como niños menores de 6 meses y los trabajadores de servicios de salud) deben vacunarse contra la gripe estacional. La vacuna contra la gripe no puede provocarle gripe a nadie pero toma dos semanas después de haber sido vacunado para estar protegido. Asegúrese de tomar otras precauciones para no contagiarse con la gripe durante ese período.

Es importante recordar que la vacuna para la gripe estacional no le protegerá contra la gripe H1N1 del 2009. La vacuna contra la influenza H1N1 del 2009 deberá estar disponible entre mediados y fines de otoño. No se sabe qué cantidad de la vacuna H1N1 del 2009 estará disponible y se espera que los abastecimientos iniciales

se administrarán a aquellas personas con alto riesgo de contraer la influenza H1N1 del 2009 (las mujeres embarazadas, los niños de 6 meses o más, los adultos con problemas médicos y los trabajadores de salud o de emergencias médicas). Basándose en la información de casos de la influenza H1N1 hasta la fecha, no se considera que los ancianos tengan un alto riesgo de contraerla. Se espera que más adelante en la temporada haya vacunas adicionales contra la influenza H1N1 del 2009 para otros grupos.

### **¿Debo recibir la vacuna contra la gripe en inyección o atomizador?**

Usted deberá consultar con un proveedor de servicios de salud acerca de cuál vacuna es la mejor para usted. En general, la vacuna contra la gripe está disponible para cualquier persona mayor de 6 meses de edad que no haya tenido una reacción alérgica severa a ninguna de las partes de la vacuna (como al huevo), o a una dosis previa de la vacuna. Cualquier persona con historial del Síndrome de Guillain-Barré (un problema neurológico raro) deberá hablar con su médico antes de recibir la vacuna.

El atomizador de la vacuna (algunas veces denominada vacuna viva atenuada o LAIV, por sus siglas en inglés) está elaborada con virus vivos de la gripe debilitados que no causan gripe. La aplicación mediante atomización nasal es una opción para personas saludables de 2 a 49 años de edad, que no estén embarazadas.

### **¿Cómo puedo evitar que se propague la gripe?**

Hay muchas formas en las que puede evitar la propagación de los gérmenes.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cada vez que tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable en la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, estornude o tosa en la parte superior de la manga de su blusa o camisa.
- Límpiase las manos frecuentemente lavándolas con agua y jabón o usando un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Quédese en su casa si está enfermo(a). Se recomienda que se quede en la casa por 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido (sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre). *Para la mayoría de las personas esto significa quedarse en casa por lo menos cuatro días; el regresar a las actividades públicas antes de este período podría propagar la infección a otras personas.* Si es posible, evite el contacto cercano con personas enfermas.

### **¿Qué debo hacer si contraigo la gripe?**

Generalmente, la gripe dura de 3 a 7 días. Tome mucho líquido y descanse mucho. Los medicamentos como el acetaminofén o el ibuprofeno pueden usarse para ayudar a aliviar la fiebre. Asegúrese de seguir las instrucciones en el paquete para la edad específica de la persona que va a tomar el medicamento. No le dé aspirina a los niños debido al riesgo del Síndrome de Reye, una enfermedad rara pero seria. Los descongestionantes pueden ayudar a aliviar la nariz tupida o la presión en los senos frontales en los adultos y los niños mayores de 4 años de edad. Consulte a su médico si los síntomas parecen severos o continuos.

### **¿Hay algunos medicamentos que pueda tomar?**

Los medicamentos antivirales se recomiendan mayormente a las personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones de la gripe. Estos medicamentos tienen que ser recetados por un médico. Estos medicamentos son más efectivos si se comienzan dentro de las primeras 48 horas después del inicio de los síntomas. Estos medicamentos pueden reducir los síntomas de la gripe y acortar el tiempo que esté enfermo de 1 a 2 días.

**Para más información, favor de comunicarse con la  
Comisión de Salud Pública de Boston  
Línea de Salud del Alcalde  
al (617) 534-5050 o en [www.bphc.org](http://www.bphc.org)**