

¿Qué debo hacer si me da la gripe?

- Tome bastante líquidos.
- Quédese en su casa y evite contacto con otras personas para prevenir la propagación de la gripe.
- Para reducir la fiebre, puede usar acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin®, Nuprin® o Advil®). Siga las instrucciones del envase o consulte con un proveedor de atención médica para saber la cantidad que usted o el miembro de su familia debe tomar.
- No les dé aspirina a los niños porque existe el riesgo de que contraigan el síndrome de Reye, una enfermedad rara pero muy grave.
- Los descongestivos pueden aliviar la sensación de nariz tapada o la presión en los senos paranasales en los adultos y los niños mayores.
- Su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos antivirales si usted corre alto riesgo de tener complicaciones.

Hable con su profesional de la salud si tiene:

- Fiebre alta o persistente
- Respiración acelerada o difícil; falta de aliento
- Incapacidad para beber o retener líquidos
- Vómitos fuertes o persistentes
- Alteraciones del estado mental o confusión
- Convulsiones
- Dolor o presión en el pecho
- Si no se siente mejor en 3 a 5 días
- Cualquier síntoma o preocupación inusual

Estoy cuidando a una persona engripada. ¿Qué debo hacer para protegerme?

Si usted está cuidando a alguien que tiene gripe:

1. Lávese las manos a menudo.
2. Pídale a las personas que están tosiendo o estornudando que se cubran la nariz y la boca con un pañuelito de papel.
3. Si es posible, evite el contacto cercano con enfermos (las personas engripadas pueden transmitir la gripe hasta a 6 pies de distancia).
4. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca antes de lavarse las manos, porque a menudo los microbios se transmiten de esta manera.
5. Limpie las superficies tocadas por la persona enferma con un limpiador casero.

Además, asegúrese de que la persona enferma esté tomando líquido suficiente como para evitar la deshidratación (pérdida excesiva de líquidos).



La gripe



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611

Para obtener más información, visite:

<http://www.bphc.org/flu> o
<http://www.cdc.gov/flu>

Detalles básicos sobre la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe (llamada a menudo “flu” en inglés) es una enfermedad viral contagiosa.

¿Cómo se propaga la gripe?

Los virus que causan la gripe viven en la nariz y la garganta y son transmitidos al aire cuando las personas infectadas estornudan, tosen o hablan. Personas que estén cerca a la persona infectada pueden inhalar el virus al respirar. Con menos frecuencia, personas pueden ser contagiadas con la gripe si tocan superficies u objetos que tienen el virus y después tocan su boca, ojos o nariz.

Los síntomas de la gripe suelen comenzar de 1 a 4 días después de que una persona inhala el virus, aunque a veces puede tardar más tiempo. La mayoría de las personas puede transmitir el virus 1 día antes del comienzo de sus síntomas hasta aproximadamente una semana después.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de los músculos, la cabeza y la garganta, goteo nasal y debilidad generalizada. Algunas personas pueden tener vomito o diarrea, pero esto es más común en niños que en adultos. Estos síntomas pueden aparecer repentinamente. Los síntomas pueden ser leves o intensos.

¿Cómo puedo prevenir la propagación de la gripe?

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

- Todos que sean mayor de 6 meses de edad deben recibir una vacuna antigripal cada año.
- Cada vez que tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelito de papel. Si no tiene un pañuelito de papel, cúbrase la boca y la nariz con la parte superior de la manga al toser o estornudar.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- En su casa, limpie las superficies periódicamente con un limpiador casero.
- Si es posible, evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted se enferma, quédese en su casa. Una persona engripada debe quedarse en su casa 24 horas después de que ya no tenga fiebre sin necesidad de medicinas que reduzcan la fiebre. Para la mayoría de las personas, esto será un mínimo de 4 días.



¿Es peligrosa la gripe?

La gripe puede ser peligrosa, especialmente para las personas muy jóvenes, muy ancianas y las que tienen otros problemas de salud. En la mayoría de las personas, la enfermedad dura unos cuantos días; sin embargo, algunas de ellas pueden presentar pulmonía u otras complicaciones graves. Cada año, la gripe es la causa de miles de ingresos en hospitales en los Estados Unidos.

¿Quién debe recibir la vacuna antigripal?

Se recomienda vacunar contra la gripe a todo el mundo a partir de los 6 meses de edad. Para recibir la protección, es necesario que las personas reciban la vacuna antigripal todos los años.

La vacuna antigripal no puede dar la gripe.



En Boston, la temporada de la gripe suele durar desde octubre hasta marzo. Sin embargo, cuanto antes se reciba la vacuna en la temporada de gripe, más durará la protección contra el virus.