



## Influenza (Gripe)

### ¿Qué es la gripe?

La gripe (llamada a menudo “flu” en inglés) es una enfermedad viral contagiosa que causa síntomas como fiebre, tos, dolor de los músculos, la cabeza y la garganta, goteo nasal y debilidad generalizada. Algunas personas pueden tener vomito o diarrea, pero estos síntomas son más comunes en niños que en adultos. Estos síntomas pueden aparecer repentinamente. Los síntomas pueden ser leves o intensos.

### ¿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, las personas también pueden contraer la gripe al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y después tocar su cara, 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.

### ¿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.

### ¿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.

### ¿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. Es especialmente importante para las personas con alto riesgo de tener complicaciones graves a la gripe de vacunarse.

Estas personas incluyen:

- Niños pequeños
- Mujeres embarazadas
- Las personas de 65 años y mayores
- Las personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas y pulmonares

### **¿Cuándo debo recibir la vacuna?**

La temporada gripal va de octubre a marzo. Recibir la vacuna antes de la temporada gripal puede proporcionar más tiempo de protección contra el virus; sin embargo, las vacunas están disponibles durante toda la temporada. Los adultos y los niños mayores sólo necesitarán una dosis de la vacuna para estar protegidos; algunos niños de menos de 9 años de edad necesitarán 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.

### **¿Qué debo hacer si me da la gripe?**

- Tome muchos 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.

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

Si usted está cuidando a alguien que tiene gripe:

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

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

