

# La gripe (influenza): *Lo que debe saber y hacer*

## ¿Qué es la gripe?

La gripe (conocida en inglés como "influenza" o "flu") es una infección respiratoria común causada por un virus. Por "respiratoria" se entiende que afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Existen varias cepas del virus de la gripe (de determinados tipos de microbios), y estas pueden modificarse año tras año. Las cepas se denominan tipo A y tipo B. (El tipo C también provoca la gripe, pero los síntomas son de menor intensidad).

Los síntomas de la gripe son los siguientes:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Dolores corporales o dolor de cabeza
- Cansancio
- Diarrea y vómito

La mayoría de las personas que contraen gripe se recuperan solas, sin tratamiento médico. No obstante, hay algunos grupos de personas que tienen más riesgo de que surjan complicaciones, y podrían requerir hospitalización o incluso podrían morir. **Es por ello que los médicos recomiendan vacunarse contra la gripe todos los años.**

## ¿Quiénes tienen más riesgo de presentar complicaciones médicas?

Las personas que tienen riesgo de presentar complicaciones médicas debidas a la gripe son las siguientes:

- Embarazadas
- Personas obesas
- Lactantes y niños pequeños (de 6 meses a 5 años de edad)
- Menores de 19 años que reciben tratamiento prolongado con aspirina
- Personas de 65 años o más
- Poblaciones de indios estadounidenses e indígenas de Alaska
- Personas que viven en clínicas particulares u otros centros de cuidado de largo plazo
- Personas que tienen:
  - Enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas o pulmonares (en particular asma), diabetes, o trastornos renales, nerviosos o sanguíneos.
  - El sistema inmunitario debilitado debido a afecciones (como el VIH) o a tratamientos (como la quimioterapia).



### **Vacunarse contra la gripe: Información básica**

**Quiénes:** todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año.

**Cómo:** la vacuna antigripal solo se aplica por medio de una inyección. La vacuna en aerosol nasal que se ofrecía antes no es tan eficaz como la inyección, por lo que no se ofrecerá en la temporada 2016–2017.

**Cuándo:** dado que la mayoría de los casos de gripe ocurren a principios del invierno, los médicos recomiendan vacunarse a principios del otoño. El momento en que aparece la gripe difiere cada año, pero por lo general se presenta desde el otoño hasta la primavera, y algunos casos ocurren en verano.

**Dónde:** es posible vacunarse contra la gripe en muchos sitios diferentes, entre ellos, la mayoría de las farmacias que hay en los alrededores. Para buscar un lugar en Internet, visite el sitio: [flu.gov](http://flu.gov).

**Cuánto cuesta:** la mayoría de los planes de seguros de salud cubren el costo de la vacuna anual antigripal. Llame a su proveedor de seguros de salud para obtener más información.

## ¿Cómo se propaga el virus de la gripe?

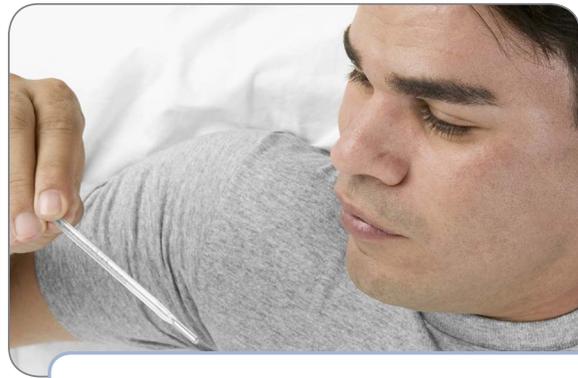
La gripe se propaga de persona a persona, principalmente por medio de la tos y los estornudos. También se puede propagar si las personas tocan una superficie o un objeto donde se encuentra el virus de la gripe, y luego se tocan la boca o la nariz. Las personas con gripe pueden contagiar a otros desde las **24 horas (1 día) anteriores** al comienzo de los síntomas, y hasta **5 a 7 días o más después de que estos se presentan**. Este tiempo puede ser mayor en algunos, especialmente en los niños y las personas cuyo sistema inmunitario es débil.

## ¿Qué debo hacer si contraigo gripe?

Los antibióticos no funcionan con las infecciones virales como la gripe. La mayoría de las personas que contraen gripe se recuperan sin tratamiento médico, tomando las siguientes medidas:

- **Quedarse en casa y descansar mucho.**
- **Tomar mucho líquido.**
- **Bajar la fiebre** con acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil, Motrin). Siga las instrucciones del envase: no tome una dosis mayor que la recomendada. NO le dé aspirina a ningún menor de 18 años. (En los niños y adolescentes, la aspirina puede provocar una grave enfermedad llamada síndrome de Reye).
- **Tomar otros medicamentos que se le indiquen.** Si el médico le receta algún medicamento, siga al pie de la letra las instrucciones para tomarlo. Tómelo durante el tiempo indicado en la etiqueta, incluso si empieza a sentirse mejor.
- **Tratar la congestión nasal** con un producto de venta sin receta. Las gotas o los aerosoles anticongestivos, o la solución salina, también pueden ayudar. (Para evitar complicaciones, no use los aerosoles nasales por más de 3 o 4 días).
- **Aliviar la tos** con un vaporizador de agua fría.

Debido a que algunas personas pueden requerir tratamiento hospitalario con medicamentos antivirales, tal vez deba hacerse un análisis clínico para diagnosticar el tipo de gripe que tiene.



## ¿Cuándo debo llamar al médico?

**Llame al médico o pida una cita** en los siguientes casos:

- Si la tos se modifica.
- Si aumenta el esputo (materia que se expectora o que se expulsa por la nariz).
- Si luego de tres días los síntomas empeoran, en lugar de disminuir.
- Si presenta confusión y esta empeora.

**Llame al 911 o vaya al departamento de urgencias del hospital** si presenta síntomas graves como los siguientes:

- Dificultades graves para respirar.
- Dolor en el pecho.
- Pérdida del conocimiento.

## ¿Cómo se evita propagar la gripe?

- **Vacúnese contra la gripe.**
- **Lávese las manos** antes y después de cada comida, cada vez que vaya al baño, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- **Si tiene síntomas gripales:**
  - **No vaya a trabajar ni a lugares públicos** durante los 5 a 7 días posteriores al momento en que comenzaron los síntomas, o por lo menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca sin medicamentos que la bajen (lo que ocurra en último lugar).
  - Si tiene que ir a la clínica o al hospital, **póngase una mascarilla quirúrgica** (o pida una cuando llegue). La mascarilla lo protege a usted y a los demás pacientes.
  - **Al toser o estornudar, cúbrase la boca con el ángulo interno del codo.** Tosa allí, no en las manos.

