

¿Qué es la influenza (conocida también como “flu”)?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa. Es causada por un virus que ataca la nariz, la garganta y los pulmones. Se puede prevenir con una vacuna. **No** hay que confundirla con la gastroenteritis viral, conocida en inglés como “stomach flu”.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas llegan rápidamente y pueden incluir:

- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Congestión o flujo nasal
- Dolores corporales

Estos síntomas pueden ser severos. Podrían requerirle permanecer en cama durante varios días.

¿Qué diferencia hay entre la influenza y un resfriado (catarro)?

Un resfriado en general permanece en la cabeza, mientras que la influenza trae dolores corporales, fiebre y fatiga extrema. Un niño con resfriado normalmente realizará sus actividades normales. Un niño con influenza a menudo se sentirá demasiado enfermo como para jugar.

¿Qué tan rápido se enferma una persona expuesta a la influenza?

El tiempo desde el momento en que una persona se expone al virus de la influenza hasta que comienzan a aparecer los síntomas es aproximadamente de uno a cuatro días, con un promedio de aproximadamente dos días.

¿Cuál es el período de influenza en los Estados Unidos?

El período de más alta incidencia de influenza puede darse en cualquier momento entre fines de diciembre y marzo. La gravedad (cantidad de infecciones, hospitalizaciones y muertes) en un período de influenza varía de un año a otro año.

¿Qué puede hacer para protegerse y proteger a otros de la influenza?

- **La mejor manera de prevenir la influenza es aplicándose una vacuna contra la influenza todos los otoños.**
- Lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol, que no requiere enjuagarse.
- No ir a la escuela o al trabajo si se tiene una infección respiratoria.
- Evitar la exposición a otras personas que estén enfermas con enfermedades que parezcan influenza.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Y luego desechar el pañuelo.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la manga de su camisa.
- Si tiene un bebé, no lo exponga innecesariamente a grandes multitudes cuando haya influenza dentro de su comunidad. Evite el contacto cercano (cargar, besar) del bebé con familiares que puedan tener influenza (fiebre, dolores musculares, flujo nasal, tos) u otras infecciones respiratorias.
- No comparta nada que entre en contacto con la boca, como vasos y pajillas.
- Limpie con frecuencia las superficies que todos tocan (perilla de la puerta, manija del refrigerador, teléfono, grifos) si alguien en la casa tiene un resfriado o la influenza.
- No fume en presencia de los niños.

Hoja informativa sobre la influenza – página 2

¿Quién debe ponerse la vacuna contra la influenza?

- Los niños entre los 6 y los 59 meses de edad
- Adultos de 50 años o más
- Los niños y adultos que tengan:
 - Enfermedad cardíaca
 - Enfermedad pulmonar, incluida el asma
 - Diabetes
 - Inmunodeficiencia
 - Trastornos sanguíneos
- Las mujeres que estarán embarazadas durante el período de influenza
- Los niños entre 6 meses y 18 años de edad que estén sometidos a una terapia crónica de aspirina
- Los residentes de asilos para personas mayores y de establecimientos para la atención a largo plazo
- Los profesionales médicos directamente involucrados en la atención a los pacientes
- Los que cuidan a otros en sus casas y los que tienen contacto en el hogar con niños de 0 a 59 meses de edad.

¿Qué hacer si cree que usted o sus hijos tienen influenza?

- **Si está enfermo, permanezca en su hogar y exhorte a los demás a hacer lo mismo.**
- Reposen y tomen mucho líquido. Esto ayudará a que sus cuerpos se recuperen de la infección.
- Tomem medicamentos como acetaminofén para aliviar los síntomas (pero nunca les suministre aspirinas a niños o adolescentes con síntomas de influenza, particularmente fiebre, sin antes hablar con su médico).
- Dado que la influenza es causada por un virus y no por una bacteria, los antibióticos no ayudarán a que una persona se recupere de la influenza. Los medicamentos antivirales son una

opción para algunos, pero no para todos.

- Llame a su médico o clínica para saber qué hacer si está preocupado.
- Siga las instrucciones del médico de su hijo para mantener la fiebre bajo control. Los niños a menudo necesitan ayuda en esto.
- Lleve a su hijo al médico o a la sala de emergencia si:
 - Está respirando aceleradamente o con dificultad
 - El color de su piel es azulado
 - No está bebiendo suficiente líquido y se está deshidratando
 - No se despierta o no se relaciona con los demás
 - Está tan irritable que no quiere que lo carguen.
 - Mejora y vuelve a empeorar, con fiebre y tos más severa.
- Si teme que algo no anda bien con su hijo, llame a su médico.

¿Qué se puede decir de los medicamentos antivirales?

Los medicamentos antivirales pueden beneficiar a algunas personas en ciertas situaciones, pero tomarlos conlleva riesgos. Algunas personas podrían experimentar graves efectos secundarios.

Los antivirales se usan más a menudo para ayudar a contener brotes de influenza en entornos como asilos para personas mayores o para proteger a una persona con alto riesgo que tiene contacto directo con alguien que tiene influenza.

Para que prevengan la enfermedad, los antivirales se deben tomar dentro de los dos días de la exposición a la influenza. Si tiene preguntas, hable con su profesional de atención médica.

©2004 Kent County Health Department
700 Fuller Ave NE
Grand Rapids, Michigan 49503
616/632-7100

www.accesskent.com

rev 8/06