



## ¿Qué es la gripe (influenza)?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa. Es provocada por un virus que ataca la nariz, la garganta y los pulmones. Puede prevenirse mediante la vacunación. La gripe **no** es una gastroenteritis o “gripe estomacal”.

## ¿Cómo se contagia la gripe?

La gripe puede contagiarse:

- De persona a persona, por la tos y los estornudos.
- Si se tocan objetos contaminados con algún virus de la gripe y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas se presentan con rapidez y pueden incluir:

- Fiebre\*/o febrícula/escalofríos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Dolores en el cuerpo
- Moqueo o congestión nasal

Estos síntomas pueden ser intensos. Pueden exigir reposo en cama por varios días.

\*Es importante señalar que no todas las personas que tienen gripe padecen fiebre.

## ¿En cuánto tiempo nos enfermamos si nos exponemos a la gripe?

El tiempo que transcurre entre la exposición de una persona al virus de la gripe y el comienzo de los síntomas varía de uno a cuatro días, y el promedio es de dos días.

## ¿Por cuánto tiempo contagia una persona con gripe?

La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a otros desde el primer día en que presentan síntomas y hasta cinco o siete días después de enfermarse. Algunos niños pueden transmitir el virus más allá de los siete días. Esto significa que podemos contagiar la gripe antes de saber

que estamos enfermos, como también mientras estamos enfermos.

## ¿En qué se diferencia la gripe del resfrío?

Tanto la gripe como el resfrío son enfermedades respiratorias, pero las causan virus diferentes. Como tienen síntomas similares, es difícil diferenciarlas solo por los síntomas. En general, la gripe es peor que un resfrío y los síntomas, tales como fiebre, dolores en el cuerpo, cansancio extremo y tos seca, son más comunes e intensos. Las personas resfriadas tienen más probabilidades de tener moqueo o congestión nasal.

## ¿Cuándo es la temporada de la gripe en los Estados Unidos?

La temporada de la gripe se extiende de octubre a abril. Típicamente, la gripe alcanza su actividad máxima en cualquier momento entre fines de diciembre y fines de marzo. La intensidad de una temporada de gripe (número de infecciones, hospitalizaciones y muertes) varía de año a año.

## ¿Cómo puede protegerse a usted y a los demás contra la gripe?

- **La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse cada otoño. Además:**
- Lavarse las manos a menudo, con agua y jabón o con una solución desinfectante sin agua, a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- **No ir a la escuela ni al trabajo si tiene una infección respiratoria, es decir, quedarse en casa.**
- Evitar la exposición a personas enfermas que parezcan tener gripe.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo cuando tose o estornuda. Tirar después el pañuelo.
- Si no tiene un pañuelo, toser o estornudar en el ángulo interno del codo.
- Evitar el contacto cercano de los bebés (besos, abrazos) con familiares que puedan tener gripe (fiebre, dolores musculares, moqueo, tos) u otras infecciones respiratorias.

## Información sobre la gripe – pág. 2

- No compartir nada que se ponga en la boca, como tazas y pajillas.
- Limpiar con frecuencia las superficies que se tocan habitualmente (perillas de puertas, manija del refrigerador, teléfono, grifos) si alguien en la casa tiene resfrío o gripe.
- No fumar cerca de los niños.

### ¿Quiénes deberían vacunarse?

**Todas las personas mayores de 6 meses de edad deberían vacunarse contra la gripe.**

Es especialmente importante que los siguientes grupos se vacunen, ya sea porque tienen alto riesgo de sufrir complicaciones graves de la gripe o porque viven con alguien o cuidan de alguien que puede sufrir esas complicaciones:

- Los niños menores de 5 años, pero especialmente los que tienen entre 6 meses y 2 años.
- Los adultos de 50 años de edad o más.
- Los niños y adultos que padecen:
  - Enfermedad cardíaca
  - Enfermedad pulmonar, incluso asma
  - Diabetes
  - Un sistema inmunitario débil
  - Trastornos de la sangre
- Las mujeres embarazadas
- Los niños y adolescentes que tienen entre 6 meses y 18 años de edad y que reciben tratamiento crónico con aspirina
- Los residentes de hogares de ancianos e instituciones de atención a largo plazo
- Los trabajadores de la salud que tienen contacto directo con pacientes
- Los contactos del hogar y los cuidadores externos de niños menores de 5 años, con especial énfasis en los contactos de niños menores de 6 meses de edad.

### ¿Qué debe hacer si cree que usted o su hijo tiene gripe?

- **Quedarse en casa si está enfermo y alentar a otros a hacer lo mismo.**
- Descansar y tomar mucho líquido. Esto ayudará al organismo a recuperarse de la infección.
- Tomar medicamentos tales como paracetamol (acetaminofén) para aliviar

los síntomas (nunca dar aspirina a niños o adolescentes con síntomas de gripe, en especial fiebre, sin consultar con el médico).

- Como la gripe es causada por un virus y no por una bacteria, los antibióticos no ayudan a recuperarse de la gripe. Los medicamentos antivirales son una opción en algunos casos, pero no en todos.
- Preguntar qué hacer a su médico o clínica si tiene alguna inquietud.
- Seguir las instrucciones del pediatra para controlar la fiebre de su hijo.
- Llevar a su hijo al médico o a la sala de emergencias si:
  - Respira rápidamente o con dificultad
  - Su piel se pone azulada
  - No toma suficiente líquido y se deshidrata
  - No se despierta ni interactúa con otras personas
  - Está tan irritable que no quiere que lo toquen
  - Se mejora pero vuelve a enfermarse, con fiebre y tos más intensa.
- Si algo no parece estar bien con su hijo, debe llamar al pediatra.

### ¿Para qué sirven los medicamentos antivirales?

Los medicamentos antivirales combaten la gripe en nuestro organismo. Solo pueden obtenerse con receta médica. Tomarlos conlleva riesgos, y algunas personas pueden sufrir efectos secundarios graves.

### La mayoría de las personas sanas con gripe no necesitan tratamiento con medicación antiviral.

Esta medicación debe usarse para tratar a personas con gripe muy grave (hospitalizadas) o las que tienen mayores probabilidades de sufrir complicaciones graves de la gripe.

Si se toman en el momento apropiado (en general dentro de los dos días siguientes al comienzo de la enfermedad), los medicamentos antivirales pueden acortar el tiempo de enfermedad y prevenir complicaciones más graves. Sin embargo, no curan. Hable con su profesional de la salud si tiene preguntas.