¿Qué es la influenza?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la influenza. El virus de la gripe es altamente contagioso que afecta la nariz, la garganta, los bronquios, y los pulmones. Puede causar una enfermedad moderada o grave, y en ocasiones puede causar la muerte. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose cada año.

Síntomas comunes de la gripe

- Fiebre (usualmente ≥ 100 °F)
- Dolores de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Congestión o flujo nasal
- Dolores musculares
- Los síntomas estomacales, como náuseas, vómitos y diarrea pueden ocurrir pero son más comunes en niños que en adultos.

Período contagioso

Las personas pueden infectar a otros desde un día antes de aparecer los síntomas hasta 10 días después de estar enfermos.

Contagio de la gripe

El virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona cuando las personas con gripe tosen o estornudan. A veces las personas pueden infectarse al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a otros desde un día antes de desarrollar los síntomas hasta 5 días después de caer enfermo. Eso significa que usted puede transmitir la gripe a alguien antes de saber que está enfermo, así como cuando está enfermo.

¿Por qué usted debe vacunarse contra la gripe todos los años?

El virus de la gripe cambia cada año ya que se abre camino en todo el mundo. Dado que los virus de la gripe casi nunca son los mismos año con año, las cepas de la influenza en la vacuna cambian cada año. Esta es la razón por la cual se necesita obtener una vacuna contra la gripe cada año. La vacuna le protege contra la gripe durante un año.

Vacunación

La vacunación anual contra la gripe debe comenzar tan pronto como la vacuna esté disponible, por lo general a principios del otoño. Esto proporcionará la protección de

toda la temporada de la gripe.

¿Quién debería vacunarse?

La vacunación anual contra la gripe se recomienda a casi todos los que son mayores de 6 meses de edad. Es especialmente importante para aquellas personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe, como los niños menores de cinco años, adultos de 65 años y de mayor edad, mujeres embarazadas, y personas con ciertas condiciones médicas como problemas del corazón y pulmón, y la diabetes.

Vacuna de spray nasal

La vacunación con la vacuna de spray nasal para la gripe (Flu Mist®) es una opción para las personas saludables de 2 a 49 años de edad que no están embarazadas o son personas saludables que viven o cuidan a aquellas que en su grupo están en alto riesgo. La única excepción es para las personas saludables que cuidan a personas cuyo sistema inmunológico está severamente débil y que requieren de un ambiente protegido. Estas personas deberían recibir la vacuna inactiva.

Propagación de la gripe

Los virus de la gripe se propagan principalmente de persona a persona cuando las personas con gripe tosen o estornudan. A veces las personas pueden infectarse al tocar algo con el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a otras personas tal vez un día antes de desarrollar síntomas y hasta cinco días después de caer enfermos. Eso significa que usted puede transmitir la gripe a alguien antes de saber que está enfermo, así como cuando está enfermo.

¿Qué puedo hacer para prevenir o retardar la propagación de la gripe en mi oficina?

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año.

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Los empleados con síntomas de gripe no deben presentarse a trabajar. Excluyendo a los empleados enfermos del lugar de trabajo pueden ayudar a reducir la propagación de la enfermedad a otros empleados. Siempre que sea posible, permitir a los empleados trabajar desde su hogar en caso de enfermedad. Puede ayudar a reducir la propagación de la enfermedad.

- **Lávese las manos con frecuencia.** A menudo las personas contraen la gripe y otros virus en sus manos y luego se tocan la nariz, los ojos o la boca. Lávese las manos varias veces al día, usando agua tibia y jabón durante 15-20 segundos (por lo general toma el tiempo requerido para cantar la canción del alfabeto.) Séquese las manos con toallas de papel o use secadores automáticos. Los baños deberían ser controlados regularmente para asegurarse que el jabón y las toallas de papel están disponibles para uso de los empleados.

- **Cubra su tos y estornudos.** A menudo la influenza se transmite al toser y estornudar. Asegúrese que hayan pañuelos desechables disponibles en las áreas de trabajo en caso de secreción nasal y estornudos. Las personas deberían cubrirse siempre la boca con la parte superior del brazo o con un pañuelo desechable al toser, estornudar o sonarse la nariz. Los pañuelos deberían botarse inmediatamente y las manos deberían lavarse.
- **Utilice un desinfectante para las manos.** Fomente el uso de desinfectante para manos en los escritorios de los empleados. El desinfectante para manos es eficaz para matar los gérmenes en las manos cuando no están visiblemente sucias. Los tiempos apropiados para usar desinfectante para manos son después de toser, estornudar o al tocar una superficie infectada (por ejemplo, el contacto con un teclado).
- **Póngase en contacto con su médico.** Los empleados deben comunicarse con el médico cuando están enfermos durante la temporada de influenza. Los medicamentos antivirales pueden reducir la severidad y duración de la enfermedad cuando el medicamento se toma durante el inicio de la enfermedad. Los medicamentos antivirales deben tomarse dentro de las 48 horas de contraer la enfermedad para que puedan entrar en vigor.
- **Evite el contacto cercano.** Los empleados deben evitar el intercambio de saliva por lo que no deben compartir vasos, tenedores, cucharas, etc.
- **Lave las superficies con frecuencia.** Las superficies comunes como fuentes de agua, picaportes, pasamanos, áreas donde se come, escritorio y teléfono debe limpiar a menudo con un desinfectante. Los desinfectantes comerciales o soluciones de cloro son las adecuadas. (Mezcle $\frac{1}{4}$ de taza de blanqueador en 1 galón de agua para preparar la solución de cloro. Una mezcla debe estar preparada de nuevo todos los días).

Si usted se enferma

- Quédese en casa.
- Descanse mucho, beba muchos líquidos y evite el alcohol y el tabaco.
- Existen medicamentos de venta libre (OTC= over the counter) que alivian los síntomas de la gripe (pero nunca le dé aspirina a niños o adolescentes con síntomas de gripe, especialmente fiebre).
- Recuerde que la seriedad de la gripe es más común en ciertos grupos de personas, incluyendo a las de 65 y más años de edad, mujeres embarazadas, niños pequeños y personas con ciertas condiciones médicas crónicas.
- Consulte con su médico tan pronto como sea posible para obtener el mejor tratamiento, pero tenga presente que hay señales de emergencia que podrían requerir atención médica urgente

Señales de emergencia de la influenza en adultos

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómito severo o persistente

(Pie de página)

Departamento de Salud Pública de Iowa 10.8 Recomendaciones revisadas para Empresas

Para obtener más información acerca de la influenza visite nuestro sitio Web: [www.idph.state.ia.us / adper / flu.asp](http://www.idph.state.ia.us/adper/flu.asp).