

## 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. En los niños pequeños, los ancianos y aquellos que tienen condiciones médicas serias, la infección puede conducir a complicaciones serias como la pulmonía.

## Síntomas de la gripe

- Fiebre (usualmente  $\geq 100$  °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.

## Señales de emergencia de la influenza

**En los niños, las señales de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:**

- Respiración rápida o falta de aliento
- Color azulado de la piel
- No está tomando suficientes líquidos
- No quiere despertarse ni interactuar con los demás
- Está tan irritable que el niño no quiere que se le abrace
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y tos
- Fiebre con sarpullido

## ¿Cómo se puede prevenir la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año. Hay dos tipos de vacuna:

- La inyección contra la "gripe" - una vacuna inactiva (contiene el virus muerto) que se inyecta con una aguja. La vacuna contra la gripe está aprobada para su uso por personas de seis meses en adelante, incluyendo a las personas sanas y personas con condiciones médicas crónicas.

- La vacuna contra la gripe se aplica con un espray nasal - una vacuna hecha de virus de la gripe que están vivos pero atenuados que no causan la gripe [a veces llamado la LAIV (vivos, atenuados vacuna contra la influenza) y que significa "vacuna contra la influenza atenuada viva". ] LAIV está aprobado para su uso en personas sanas de 2 a 49 años de edad y que no están embarazadas.

Unas dos semanas después de la vacunación, los anticuerpos crecen para proteger contra la infección del virus de la influenza. La vacuna contra la gripe no protegerá contra las enfermedades que se asemejan a la gripe ni contra los virus que no sean influenza.

### **Si usted se enferma**

- Quéedese 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.

### **¿Por qué debe usted recibir la vacuna 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 exactos de la gripe casi nunca son los mismos año con año, las cepas de la influenza en la vacuna también cambian cada año. Esta es la razón por lo que necesita para 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 gripe.

### **¿Quién debe vacunarse?**

La vacunación anual contra la gripe se recomienda para casi todo el mundo más de 6 meses de edad, y 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 de edad y mayores, mujeres embarazadas, y personas con ciertas condiciones médicas como problemas del corazón y pulmón, y la diabetes.

## **Vacuna de espray nasal**

La vacunación con la vacuna de la influenza de espray nasal (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.

## **Medicamentos antivirales**

Los medicamentos antivirales contra la influenza son medicinas recetadas (pastillas, líquido o un inhalador) que combaten la influenza al evitar que el virus de la influenza se reproduzca en el cuerpo. Los medicamentos antivirales pueden acelerar su recuperación. También pueden prevenir complicaciones serias de la gripe. Esto podría ser especialmente importante para las personas en alto riesgo. Estos medicamentos son efectivos solo si se inician dentro de las 48 horas del inicio de los síntomas. También se pueden usar los medicamentos antivirales para prevenir la enfermedad en personas que han sido expuestas a alguien infectado con la influenza.

## **¿Qué puedo hacer para protegerme a mí y a mi familia de la gripe?**

- **Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón durante al menos 15-20 segundos. Lávese las manos antes y después de comer, ir al baño o tocar animales domésticos, los teléfonos, o los teclados.
  - **Utilice un desinfectante para las manos.** Si no puede lavarse las manos, usted podría utilizar un desinfectante con alcohol si sus manos no están visiblemente sucias.
  - **Quédese en casa en vez de ir al trabajo o a la escuela cuando está enfermo,** y convenga a los demás a hacer lo mismo.
  - **Manténgase alejado de los que sabe están enfermos.** Es menos probable que se enferme si se mantiene a una distancia mínima de tres pies de alguien que está tosiendo o estornudando.
  - **Vacunación.** El primer paso para defenderse de la gripe es vacunarse contra la gripe cada año.
- Póngase en contacto con su médico.** Si usted tiene síntomas parecidos a la gripe, llame a su médico. Su médico puede recetar medicamentos antivirales para acortar la duración de la enfermedad y prevenir la infección.
- **Limpie con frecuencia y correctamente.** Limpie con frecuencia las superficies de uso común como picaportes, pasamanos, áreas donde se come, los juguetes y teléfonos. Se utilizan desinfectantes comerciales o soluciones blanqueadoras. (Mezcle ¼ de taza de blanqueador en 1 galón de agua para preparar la solución de cloro.)

Algunos virus pueden permanecer vivos en algunas áreas de 20 minutos a dos horas o más.

Revisado en octubre de 2010

Recomendaciones para el público en general

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)