

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 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.

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

El período contagioso

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

¿Qué puede hacer para prevenir o reducir la propagación de la gripe en su casa?

Obtener la vacuna contra la gripe es la MEJOR manera de prevenir la infección de la gripe.

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Cualquier miembro de la familia que se sospecha de padecer la gripe no debe asistir al trabajo o a la escuela. Los miembros

enfermos de la familia deben descansar y beber líquidos en abundancia.

Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón y frótese las manos durante 15-20 segundos (por lo general toma el tiempo requerido para cantar la canción del alfabeto.) Séquese las manos con una toalla lo más limpia posible. Las toallas deben cambiarse con frecuencia. Usted debe enseñar y ayudar a los niños pequeños para asegurar que se laven las manos correctamente. Los baños deben revisarse con regularidad para asegurarse de que el jabón y las toallas están disponibles para uso familiar.

- **Cubra su tos y estornudos.** La influenza puede transmitirse a través de la tos y los estornudos. Los miembros de la familia deben cubrirse la boca con la parte superior del brazo o con un pañuelo desechable al estornudar o sonarse la nariz. Los pañuelos deberían botarse inmediatamente y las manos deberían lavarse. (Si no puede lavarse las manos, frótelas con un desinfectante.) Asegúrese que los pañuelos desechables estén disponibles en el hogar y vehículos en caso de secreción nasal y estornudos.

- **Utilice un desinfectante para las manos.** Fomente el uso de desinfectantes de manos cuando el lavado no es posible. El desinfectante de manos es eficaz para matar los gérmenes en las manos cuando no están visiblemente sucias. Los tiempos apropiados para usar desinfectante de manos son después de toser, estornudar, comer o al tocar superficies infectadas (por ejemplo, el contacto con el teléfono, la nariz de un niño y el pomo de la puerta).

- **Evite el contacto cercano.** La propagación de la gripe en el hogar es probable. Los familiares deben evitar el intercambio de saliva por lo cual no deberían compartir vasos, tenedores, cucharas, cepillos de dientes, etc.

- **Limpie las superficies con frecuencia.** Limpie con frecuencia las superficies como las perillas de las puertas, pasamanos, mesa de la cocina, y los teléfonos con un limpiador doméstico o solución de cloro. (Mezcle $\frac{1}{4}$ de taza de blanqueador en 1 galón de agua para preparar la solución de cloro, prepare una mezcla fresca diariamente.) Si el desinfectante no está disponible, use agua caliente jabón.

- **Si está enfermo, consulte a su médico.** Si un miembro de la familia contrae la gripe, especialmente los ancianos o si un familiar tiene otros problemas médicos, puede ponerse en contacto con su médico inmediatamente. Los médicos pueden recetar medicamentos antivirales, que pueden evitar que se enfermen gravemente. Sin embargo, los fármacos deben administrarse en las 48 horas del inicio de la enfermedad. El medicamento también puede administrarse a las personas que tienen contacto con el hogar para evitar que se enfermen.

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 el virus exacto de la gripe casi nunca es el mismo año con año, las cepas de la influenza en la vacuna cambian cada año. Esta es la razón por lo que se necesita una

nueva 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 todas las personas 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 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.

Revisado en octubre de 2010

Recomendaciones para el hogar

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)