

# Hoja informativa sobre la influenza o gripe

## ¿Qué es la influenza (gripe)?

A la influenza se le llama comúnmente «gripe» (*flu*). Es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza que afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Hay dos tipos principales de virus de la influenza: A y B. Cada tipo incluye muchas variedades diferentes que tienden a cambiar de un año a otro.

## ¿Cuándo se presenta la influenza?

En los Estados Unidos, la influenza o gripe aparece con mayor frecuencia en los últimos meses de otoño e invierno.

## ¿Quién se enferma de influenza?

Cualquier persona puede contraer la influenza, pero es más probable que cause una enfermedad grave en niños pequeños, mujeres embarazadas, personas mayores, gente que padece enfermedades crónicas (por ejemplo, pulmonares, cardíacas, cáncer o diabetes) o en aquellas personas que tienen un sistema inmunológico débil.

## ¿Cómo se propaga la influenza?

La influenza o gripe se propaga principalmente por gotitas de la nariz o la garganta que se liberan cuando una persona infectada tose o estornuda. La influenza puede propagarse de una persona a otra a partir del primer día antes de que aparezcan los síntomas hasta aproximadamente una semana después del brote.

## ¿Cuáles son los síntomas de la influenza o gripe?

Los síntomas de la influenza pueden incluir una repentina aparición de fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, tos, dolor de garganta y dolor del cuerpo. En los niños, pueden presentarse vómitos y diarrea. A pesar de que la mayoría de la gente está enferma por menos de una semana, algunas personas tienen complicaciones y pueden requerir que se las hospitalice.

## ¿Qué tan pronto después de estar expuesto a la enfermedad aparecen los síntomas?

Los síntomas generalmente aparecen 1 a 3 días después de estar expuesto a la enfermedad.

## ¿Cómo se diagnostica la influenza?

Los médicos generalmente diagnostican la influenza o gripe según los síntomas y pueden usar pruebas de laboratorio para detectarla.

## ¿Cuál es el tratamiento para la influenza?

El tratamiento generalmente consiste en descansar, tomar líquidos y medicamentos de venta libre para aliviar la fiebre y el malestar. Hay medicamentos antivirales recetados que están disponibles y pueden reducir la gravedad de la influenza. A los niños que presenten fiebre por enfermedad no debe dárseles aspirina debido a que puede presentarse una complicación llamada síndrome de Reye.

## ¿Cómo se puede prevenir la influenza?

Pueden hacerse tres cosas importantes para combatir la influenza o gripe:

- 1) Estar vacunado
- 2) Detener la propagación de la gripe y otros gérmenes cubriéndose la boca y nariz con un pañuelo descartable cuando se tose o estornuda; lavarse las manos a menudo para ayudar a protegerse de

gérmenes; evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca; no ir al trabajo, a la escuela o a hacer otras actividades cuando uno está enfermo; y evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.

3) Usar medicamentos antivirales si su médico los recomienda.

### ¿Quién debe vacunarse contra la influenza?

Todas las personas, desde los bebés de seis meses y en adelante, deben vacunarse contra la influenza o gripe todos los años. Debe hacerse un esfuerzo especial para vacunar a las personas que tienen alto riesgo de contraer la influenza o presentar complicaciones, lo que incluye a:

- Mujeres embarazadas y en posparto, o aquellas que estarán embarazadas durante la temporada de gripe.
- Las personas mayores de 65 años de edad, incluidos los residentes de hogares de ancianos y otros establecimientos que prestan cuidados a largo plazo.
- Las personas que tienen problemas pulmonares o cardíacos crónicos, lo que incluye asma
- Las personas que tienen otras afecciones médicas graves, como diabetes, enfermedad renal, fibrosis quística, anemia, cáncer, sistema inmunológico debilitado (entre ellos, aquellos con VIH), o ataques de epilepsia

Para ayudar a evitar la propagación de la influenza a personas de los grupos de alto riesgo, las personas que vivan en un grupo de personas de alto riesgo y los proveedores de cuidado de la salud que atienden a pacientes de alto riesgo deben también recibir anualmente la vacuna contra la influenza. Las personas que viajan a países fuera de los Estados Unidos pueden también necesitar vacunarse contra la influenza o gripe.

### Si me vacunaron el año pasado, ¿necesito una nueva vacuna contra la gripe este año?

Sí. Es importante recibir una nueva vacuna contra la gripe todos los años. La fórmula de la vacuna puede cambiar de un año a otro, en función de las cepas del virus de la influenza que estén circulando. Además, la protección ofrecida por la vacuna contra la influenza típicamente solo dura varios meses. Es importante que reciba una nueva vacuna cada año.

### ¿Debería estar preocupado por el contacto con animales?

Los virus de la influenza generalmente no se transmiten de los animales a los humanos.

Las aves, incluidas las aves silvestres y los patos, los pollos y los pavos domésticos pueden infectarse con los virus de la influenza A. La mayoría de los virus A de la gripe aviar (aves) no infectan a los seres humanos. Sin embargo, algunos virus de la gripe aviar pueden transmitirse a los humanos y pueden causar enfermedades graves. Información adicional sobre la gripe aviar está disponible en <http://www.cdc.gov/flu/avianflu/>.

Algunos virus de la influenza A pueden causar enfermedades en los cerdos; estos virus se llaman «virus de la gripe porcina». Mientras que los virus de la gripe porcina normalmente no infectan a los humanos, cada año se producen pequeñas infecciones por virus de la influenza porcina en humanos. La mayoría de los casos humanos de infecciones por influenza porcina se han producido en personas que han tenido contacto con cerdos en granjas o en ferias u en otros lugares con presencia de ganado. Se puede encontrar información adicional sobre la gripe porcina en: <http://www.cdc.gov/flu/swineflu/>.

Los perros pueden infectarse con un virus de influenza A (H3N8). Este virus de influenza puede transmitirse de perro a perro, pero no causa enfermedad en humanos. Se puede encontrar más información sobre la gripe canina en: <http://www.cdc.gov/flu/canine/>.

### ¿Cómo puedo obtener más información sobre la influenza o gripe?

- Si tiene inquietudes sobre la influenza, comuníquese con su médico de cabecera.
- Llame a su departamento de salud local. Un directorio de los departamentos de salud locales se encuentra en <http://www.vdh.virginia.gov/LHD/index.htm>.
- Visite los sitios web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, ([http:// www.cdc.gov/flu/](http://www.cdc.gov/flu/)) o del Departamento de Salud de Virginia en <http://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/flu>.