

FactSheet

Para Su Información

La Influenza (La Gripe)

¿Qué es la gripe?

La gripe es una infección muy contagiosa causada por el virus de la influenza. La mayoría de las personas saludables se recuperan de la gripe sin complicaciones. Sin embargo, las personas mayores de 65 años, niños pequeños, mujeres embarazadas, y personas con condiciones médicas crónicas pueden correr el riesgo de las complicaciones serias de la gripe.

Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos, dolor de garganta, congestión, nariz tupidada, y dolores en el cuerpo. Vómitos y diarrea pueden ocurrir pero son más comunes en los niños.

¿Puede ser peligrosa la gripe?

Sí. Algunas complicaciones causadas por la gripe son la pulmonía, deshidratación, y empeoramiento de condiciones médicas crónicas, como la insuficiencia cardíaca, asma, y diabetes.

¿Cómo se propaga la gripe?

Cuando una persona con la gripe tose o estornuda, rocía en el aire gotitas que contienen el virus de la influenza. Las gotitas pueden ser inhaladas por personas que estén cerca y ellas probablemente se infectarán.

De vez en cuando una persona puede infectarse tocando algo (al abrir la puerta, los grifos, etc.) infectado con el virus de la influenza y después tocándose la boca o la nariz. Los síntomas normalmente aparecen de uno a tres días después de que una persona se ha expuesto al virus.

¿Hay diferentes tipos del virus de la influenza?

Hay dos tipos diferentes del virus de la influenza, A y B. El virus de la influenza se nombra por el lugar donde fue aislado primero. Por ejemplo, A/Hong Kong es un tipo A virus que se aisló primero en Hong Kong.

Los genes de virus de la gripe frecuentemente cambian y nuevas formas del virus aparecen todos los años, requiriendo una nueva vacuna de la gripe todos los años.

¿Cómo se puede prevenir la gripe?

El único y mejor método para prevenir la gripe es vacunándose cada otoño. La vacunación contra la gripe puede evitar enfermarse de gripe. Protegiéndote de la gripe también protege a las personas que te rodean que son más vulnerables a enfermarse gravemente con la gripe

- El vacunarse contra la gripe puede ayudar a proteger, a las personas que están en mayor riesgo de enfermarse gravemente con la gripe, como los adultos mayores, la personas con enfermedades crónicas y niños pequeños (especialmente los bebés menores de 6 meses de edad que son demasiado jóvenes para recibir la vacuna).
- El vacunarse contra la gripe puede ayudarlo a que si se enferma sea más leve.
- El vacunarse contra la gripe puede reducir el riesgo de resultados más graves, como hospitalizaciones
- Cúbrase la nariz y la boca cuando usted tosa o estornude.

(continua)

- Lávese a menudo las manos con agua y jabón, especialmente después de que usted tosa o estornude.
 - Si usted no tiene agua cerca, use un limpiador de mano que contenga alcohol.
- Evite el contacto íntimo con personas que estén enfermas. Cuando usted esté enfermo, manténgase alejado a buena distancia de otros para protegerlos de que se enfermen también.
- Si es posible, cuando usted esté enfermo quédese en casa, no vaya al trabajo, a la escuela, o a hacer mandados.
 - Usted debe ayudar a impedir a que otros se enfermen.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, porque los gérmenes pueden propagarse de esa forma.

¿Que más puedo hacer para mantenerme sano?

- Mantenga sus manos lejos de su boca, su nariz y sus ojos. Es más común que virus entren a su cuerpo a través de estas áreas.
- No fume. El fumar irrita la cobertura de su nariz, sinus y pulmones y esto puede hacerlo más susceptible a las complicaciones de la Influenza.
- Coma una dieta balanceada que contenga suficientes frutas y verduras.
- Haga ejercicios regularmente.
- Beba suficiente agua.

¿Pueden los antibióticos y vitaminas prevenir la influenza?

Tomar antibióticos no previene o cura infecciones virales, como la Influenza. Si una infección bacteriana de oídos o sinusitis ocurre después de la Influenza, solo entonces los antibióticos ayudarían.

Grandes cantidades de vitamina C u otras vitaminas y minerales no previenen o tratan la Influenza.

¿Pueden los antibióticos y vitaminas prevenir la influenza?

Tomar antibióticos no previene o cura infecciones virales, como la Influenza. Si una infección bacteriana

de oídos o sinusitis ocurre después de la Influenza, solo entonces los antibióticos ayudarían.

Grandes cantidades de vitamina C u otras vitaminas y minerales no previenen o tratan la Influenza.

¿Es segura la vacuna?

Coger la gripe tiene más riesgo que vacunarse contra la influenza. Las vacunas de la influenza actuales son seguras y generalmente tienen sólo leves efectos secundarios. Sin embargo una vacuna, como cualquier medicina, es capaz de causar problemas serios, como reacciones alérgicas severas. El riesgo de que la vacuna de la influenza cause un daño serio es sumamente poco.

- La inyección de la vacuna se hace con virus inactivos (no vivos) y no puede causar la gripe.
- La vacuna de rocío nasal se hace con virus atenuados (debilitados) y puede usarse por todas las personas saludables de 5-49 años de edad que no estén embarazadas.
 - Puede causar la gripe en las personas con un sistema inmunológico debilitado.

¿Quién no debe vacunarse?

Los siguientes grupos de personas deben preguntarle a un médico antes de recibir la vacuna:

- Las personas que son alérgicas a los huevos o cualquier componente de la vacuna de la influenza
- Las personas que tienen una historia de Síndrome del Guillain-Barré
- Las personas que estén enfermas y tengan fiebre en el momento de vacunarse contra la influenza.

¿Me puede dar la gripe aunque yo me haya vacunado este año?

Sí. La habilidad de la vacuna de la gripe de proteger a una persona depende de dos cosas:

1. La edad y condición de salud de la persona a ser vacunada
2. La similitud o “el parecido” entre el virus en la vacuna y aquéllos en circulación

Que hacer si a usted le da la gripe:

(continua)

- Hay cuatro medicinas antivirales aprobadas que pueden ser recetadas para el tratamiento de la gripe.
 - El tratamiento debe empezarse a los dos días de enfermarse para ser eficaz, así que debe buscar cuidado médico enseguida.
 - Los antibióticos no son eficaces contra el virus de la gripe.
- Descanse lo suficiente, beba mucho líquido, y evite tomar bebidas alcohólicas y fumar.
- Las medicinas sin receta pueden aliviar los síntomas de la gripe. Nunca le dé aspirina a niños o adolescentes con síntomas de gripe, especialmente fiebre, porque esto ha sido asociado con una enfermedad peligrosa llamada el síndrome de Reye.
- No hay ninguna evidencia científica de que cualquier remedio herbario, homeópata u otro tenga algún beneficio contra la gripe.

Las señales de Emergencia que requieren asistencia médica urgente incluye:

En los niños:

- Un niño menor de 3 meses tiene fiebre de 100.4 F o más alta.
- Un niño entre 3 meses y 3 años tiene fiebre de 104 F o más alta y no baja después de 4 a 6 horas de tratamiento en el hogar.
- Una persona de 4 años en adelante tiene fiebre de 104 F o más alta y no baja después de 2 horas de tratamiento en el hogar.
- Respiración rápida o problemas al respirar
- El color de piel azulado
- No beber suficientes líquidos
- Dificultad en despertarse o no responder
- Si está tan irritable que el niño no quiere ser sostenido
- Los síntomas de la gripe mejoran pero entonces vuelven con fiebre y peor tos

En los adultos:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- El vértigo de repente
- La confusión
- El vómito severo o persistente

Vea mas en [Es Gripe o es Influenza](#) Web pagina.

¿Dónde yo puedo conseguir más información?

Para más información avise a su médico o al Distrito de Salud del Condado de Clark, Oficina de Epidemiología, al (702) 759-1300 o a la Clínica de la Inmunización al (702) 759-0850.



P.O. Box 3902 | Las Vegas, NV 89127
(702) 759-1000 | www.SNHD.info

Actualizado 14.1.2016