HOJA INFORMATIVA DE SALUD PÚBLICA

GRIPE
(Gripe estacional)

Massachusetts Department of Public Health, 305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

¿Qué es la gripe (*flu*)?

La gripe es una enfermedad del aparato respiratorio, que incluye la nariz, la garganta y los pulmones. La palabra *flu* se usa en lugar de "*influenza*" para abreviar. La gripe es causada por un virus. En New England, la estación anual de la gripe comienza en diciembre y dura hasta marzo. La gripe que aparece cada invierno se llama "gripe estacional". Los nuevos y muy diferentes virus de gripe que aparecen cada 30-40 años, como el virus de la gripe H1N1, que apareció en el 2009, se llaman "gripe pandémica". La gripe estacional y la gripe pandémica presentan síntomas similares, y se transmiten y previenen de la misma manera.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas más comunes de la gripe son fiebre, tos y dolor de garganta. Además, también se pueden experimentar dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos, secreción nasal y mucho cansancio. Algunas personas, especialmente los niños pequeños, también pueden tener diarrea y vómitos. Estos síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta una semana o más.

La gripe, ¿es una enfermedad grave?

Sí, la gripe puede ser muy grave. Todos los años, la gripe estacional es la causa de miles de internaciones y muertes en los Estados Unidos. Algunas personas tienen un riesgo mayor de padecer problemas graves de salud si contraen la gripe. Entre ellas, se encuentran las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con enfermedades tales como asma, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades renales y sistema inmunológico debilitado.

¿Cómo se transmite la gripe?

El virus de la gripe se encuentra en las gotitas (gotitas de saliva y mucosidad) que se expulsan por la nariz y boca al toser o estornudar. Si usted está lo suficientemente cerca de una persona con gripe (3-6 pies) cuando ella tose o estornuda, usted puede inhalar el virus y enfermarse. Los síntomas de la gripe se manifiestan de 1 – 4 días (generalmente 2 días) después de que la persona inhaló el virus.

La gripe se contagia fácilmente de persona a persona. El virus, además, puede vivir durante un breve período de tiempo en objetos que usted toca como picaportes, teléfonos y juguetes. Luego de tocar estos objetos, usted puede contraer el virus si se toca la boca, la nariz o los ojos. Los adultos que tienen gripe pueden transmitirla aproximadamente desde un día antes hasta una semana después de que aparezcan los síntomas. Los niños pueden transmitir la enfermedad por más tiempo que los adultos después de haber estado enfermos.

¿Cómo se trata la gripe?

Existen medicamentos que su médico puede prescribirle para tratar la gripe. Estos medicamentos son más eficaces si se toman poco después de la aparición de los síntomas. Su médico puede determinar si usted necesita algún tratamiento.

Las personas enfermas de gripe deben asegurarse de beber mucho líquido, descansar mucho, comer alimentos saludables, lavarse las manos con frecuencia y permanecer en casa a fin de evitar transmitir la gripe a otras personas. Los analgésicos de venta libre pueden ayudar a que las personas enfermas con gripe se sientan más cómodas. Los niños y adolescentes con gripe no deben tomar aspirinas bajo ninguna circunstancia, debido a que puede aparecer una enfermedad rara pero grave, llamada síndrome de Reye. No le dé medicamentos para la tos ni para resfríos a niños menores de 4 años.

¿Existe una vacuna para la gripe?

Sí. Las vacunas ayudan a que su cuerpo se proteja contra las enfermedades. Hay dos tipos de vacunas para la gripe: inyección (se administra generalmente en el brazo) y un spray nasal. Tanto la inyección como el spray nasal lo protegerán de la gripe. Recibir la vacuna contra la gripe **no** hará que usted contraiga gripe ni ninguna otra enfermedad de otro tipo. **Vacunarse es la mejor manera de protegerse contra la gripe.**

¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe. Las únicas excepciones son las personas que padecen alergias severas al huevo o a algún otro componente de la vacuna. Es sumamente importante que las personas que se mencionan a continuación se vacunen contra la gripe todos los años:

- Niños de 6 meses a 18 años
- Personas a partir de los 50 años de edad
- Mujeres embarazadas y aquellas que atraviesan el período de postparto
- Las personas de cualquier edad que padecen ciertas enfermedades crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades renales y sistema inmunológico debilitado
- Las personas con trastornos musculares y nerviosos que dificulten la respiración o el tragar
- Los niños de 6 meses a 18 años de edad que estén siguiendo un tratamiento con aspirinas a largo plazo
- Las personas que viven en geriátricos u otros establecimientos de cuidados a largo plazo
- Cualquiera que pueda contagiar la gripe a alguien en riesgo. Por ejemplo, los trabajadores de la salud, incluso aquellos que están aún capacitándose, los trabajadores de primeros auxilios, empleados de cuidado personal, personas que viven con, o cuidan a algunas de las personas mencionadas anteriormente, y las personas que viven con, o cuidan a bebés menores de 6 meses de edad, incluyendo a padres, hermanos y proveedores de cuidados infantiles.

¿Cómo sé si tengo gripe?

Si usted tiene fiebre con tos o dolor de garganta, usted podría tener gripe. Si piensa que tiene gripe, quédese en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela y evite el contacto con otras personas para no propagar el virus. Si usted piensa que puede tener gripe y necesita ver a su médico, llame con anterioridad y hágale saber que es posible que usted tenga gripe. De esa manera, en el consultorio de su médico, pueden tomar las medidas que sean necesarias para evitar que la gripe se transmita a otras personas. El médico puede recomendarle que se someta a exámenes para determinar si usted tiene gripe.

¿Cómo puedo evitar contraer gripe?

- Vacúnese contra la gripe todos los años, especialmente si usted está embarazada o tiene un problema de salud crónico.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, o use un gel para manos a base de alcohol.
- Tosa o estornude sobre un pañuelo de papel o con la parte interna del codo si no tiene un pañuelo. Tire los pañuelos de papel y lávese las manos. Lávese las manos siempre antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Use productos de limpieza para limpiar las cosas que se tocan a menudo, como picaportes, juguetes o teléfonos.
- Evite el contacto físico cercano con las personas enfermas. Trate de permanecer por lo menos a 3-6 pies de distancia de alguien que esté enfermo con gripe.
- Las personas que tienen niños pequeños, un sistema inmunológico débil o una enfermedad crónica deben evitar conglomerados de gente, si es posible.

- **Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela si está enfermo y tiene los síntomas de la gripe (fiebre con tos o dolor de garganta) y evite el contacto con otras personas para que el virus no se propague. Quédese en casa hasta que no haya tenido fiebre por lo menos 24 horas después de haber tomado su última dosis del medicamento para bajar la fiebre (como Tylenol, Advil o Motrin).** Para la mayoría de las personas, esto significará quedarse en casa durante 4 días aproximadamente.

¿Cómo cuido a alguien que está enfermo con gripe?

Gripe: Lo que usted puede hacer - El cuidado de los suyos en casa está disponible en un folleto completo o en una versión más corta y más simple. Ambos están disponibles en varios idiomas y brindan información sobre cómo cuidar a alguien con gripe en la casa. Si desea más información sobre puede encontrarla en:www.mass.gov/flu.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Su médico, enfermera o clínica, o su Junta de salud local (que aparece en la guía telefónica bajo gobierno local)
- El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (MDPH), División de Epidemiología e Inmunización, llamando al (617) 983-6800 o visite el sitio web del MDPH en www.mass.gov/flu
- Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov/flu/
- Si desea obtener más información sobre clínicas para la gripe, visite el sitio web del Buscador de Clínicas Públicas para la gripe de MassPRO en: flu.masspro.org/.