



HOJA INFORMATIVA

Datos importantes sobre la gripe (influenza o *flu*): Cómo prevenir la gripe y qué hacer si se enferma

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por los virus de la gripe. La enfermedad puede variar de leve a grave e incluso provocar la muerte en ciertos casos. Si bien la mayoría de las personas en buen estado de salud se recuperan de la gripe sin complicaciones, algunas, como las de edad avanzada, los niños de poca edad y aquellas que padecen ciertas afecciones de salud, tienen un mayor riesgo de complicaciones serias a consecuencia de la gripe.

Esté al tanto de los síntomas comunes de la gripe

La gripe generalmente empieza de manera súbita e incluye los síntomas siguientes:

- Fiebre (por lo general alta)
- Dolor de cabeza
- Cansancio (puede llegar a ser extremo)
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores en todo el cuerpo
- También pueden ocurrir diarrea y vómito, aun cuando estos síntomas son más comunes en los niños.

Estos síntomas se conocen como "síntomas de la gripe". Hay muchas otras enfermedades, entre ellas el resfriado, que pueden tener síntomas similares.

Conozca los riesgos de la gripe

Algunas de las complicaciones causadas por la gripe incluyen la neumonía bacteriana, la deshidratación y el empeoramiento de enfermedades crónicas como la insuficiencia cardíaca congestiva, el asma y la diabetes. Tanto los niños como los adultos pueden contraer sinusitis e infección de oídos.

Conozca cómo se propaga la gripe

La gripe se propaga a través de gotitas respiratorias que son liberadas al ambiente al toser y al estornudar. Suele propagarse de persona a persona; sin embargo, en ocasiones, es posible que una persona se infecte al tocar algo que contiene el virus y tocarse luego la boca o la nariz.

Los adultos pueden infectar a otras personas desde **un día antes** de que se presenten los síntomas hasta **7 días después** de contraer la enfermedad. Esto significa que usted puede transmitir la gripe a otra persona tanto antes de que se entere de que está enfermo como durante la enfermedad misma.

Cómo prevenir la gripe

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose cada otoño (visite el sitio <http://www.cdc.gov/flu/protect/espanol/preventing.htm>), pero hay otras medidas que pueden ayudarle a protegerse contra la gripe.

Datos importantes sobre la gripe (influenza o flu)

(continuación de la página anterior)

Medicamentos antivíricos

Se han aprobado tres medicinas antivíricas (amantadina, rimantadina y oseltamivir) para ser usadas en la prevención de la gripe. Estos medicamentos se pueden obtener sólo con receta y se debe consultar a un médico antes de tomarlos.

Hábitos para una buena salud

Estos pasos pueden ayudarle a evitar la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.
- **Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón**, especialmente después de toser o estornudar. Si no está cerca de una fuente de agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- **Haga todo lo posible por mantenerse alejado de las personas enfermas.**
- **Si le da gripe, quédese en casa y no vaya a la escuela ni al trabajo.** Si está enfermo, no se acerque a otras personas para evitar contagiarlas.
- **Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.** Ésta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.

Diagnóstico de la gripe

Existen pruebas que pueden determinar si usted tiene gripe, siempre y cuando se realicen dentro de los primeros 2 a 3 días después de que se enferme. Asimismo, probablemente sea necesario que lo vea un médico para determinar si tiene otra infección que pudo haber sido causada por la gripe.

Qué debe hacer si se enferma

Hay algunas medidas que puede tomar si le da la gripe.

Medicamentos antivíricos

Se han aprobado cuatro medicinas antivíricas (amantadina, rimantadina, zanamavir y oseltamivir) para el tratamiento de la gripe. Estos medicamentos se pueden obtener sólo con receta y debe consultarse a un médico antes de tomarlos. El tratamiento antivírico dura 5 días y debe empezarse cuando mucho a los 2 días de haber aparecido la enfermedad; por lo tanto, si tiene síntomas similares a los de la gripe, busque atención médica lo antes posible.

Otras formas de atacar la gripe

Si le da gripe, descanse mucho, tome mucho líquido y deje de fumar y tomar bebidas alcohólicas. También puede tomar medicamentos que se venden sin receta para aliviar los síntomas de la gripe (pero nunca les dé aspirina a niños o jóvenes con síntomas de gripe, especialmente si tienen fiebre).

Si es muy propenso a complicaciones por la gripe, debe consultar a su médico en cuanto comiencen los síntomas. Entre las personas más propensas a complicaciones están las **de 65 años de edad en adelante, las que tienen afecciones médicas crónicas, las mujeres embarazadas y los niños pequeños**. Es posible que su médico le recomiende tomar un medicamento antivírico para ayudar con el tratamiento de la gripe.

Preste atención a las señales clave de emergencia

Hay algunas "señales clave de emergencia" que requieren atención médica inmediata.

En los niños, algunas de las señales clave de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Color azulado en la piel

Datos importantes sobre la gripe (influenza o flu)

(continuación de la página anterior)

- Poco consumo de líquidos
- El niño no camina ni participa en actividades
- El niño está tan molesto que no quiere que lo carguen
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos
- Fiebre con sarpullido

En los adultos, algunas de las señales clave de emergencia que requieren atención médica inmediata son:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos fuertes o persistentes

Busque atención médica de inmediato (llame a su médico o vaya a una sala de emergencia) si usted o alguien que conoce está experimentando algunos de los síntomas mencionados anteriormente. Al llegar, dígame a la persona encargada de la recepción que piensa que tiene gripe. Probablemente le pidan que se coloque una máscara o que se sienta en una zona aislada para evitar que otras personas contraigan la enfermedad.

Para más información, visite www.cdc.gov/flu/espanol, o llame a los CDC al 800-CDC-INFO (español e inglés) o (888) 232-6358 (TTY).

10 de noviembre de 2004

Página 3 de 3