

# Datos sobre la gripe

## ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza, comúnmente llamada "gripe", es una infección de los pulmones (respiratoria) causada por el virus de la influenza. Aunque algunas personas con un caso leve de gripe pueden tener síntomas similares a un resfrío, la mayoría de los casos de gripe son más graves que el resfrío común. El virus de la gripe cambia ligeramente cada año, de tal manera que se debe elaborar un nuevo lote de vacunas cada año.

## ¿Cuándo aparece la gripe?

En la mayoría de los casos, la gripe aparece en los Estados Unidos en invierno. Los síntomas parecidos a la gripe en los meses de verano se deben usualmente a otros virus.

## ¿Quién contrae la gripe?

Cualquier persona que no se haya hecho vacunar con la vacuna para la gripe del año actual puede contraer influenza. Cada año en los Estados Unidos, cerca de 5 a 20 por ciento de la población contrae gripe.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolor muscular, agotamiento y debilidad, con congestión en la nariz, la garganta y los pulmones. Los niños pueden tener náuseas, vómitos y diarrea, pero estos síntomas no son comunes en los adultos. Los síntomas usualmente duran cerca de tres a cinco días, sin embargo, pueden ocurrir complicaciones en las infecciones más graves y la enfermedad puede durar más tiempo.

## ¿Cuán grave es la gripe?

Para la mayoría de los niños y los adultos más saludables, la gripe será lo bastante grave como para requerir descanso en cama, pero la mayoría recuperará dentro de una semana. La gripe es más grave para los niños muy pequeños, los ancianos y las personas con ciertas condiciones médicas tales como el cáncer, una enfermedad crónica de los pulmones o los riñones, la diabetes insulino dependiente o un sistema inmunológico debilitado. Cada año en los Estados Unidos, más de 200,000 personas deben ser hospitalizadas debido a las complicaciones de la gripe y cerca de 36,000 personas mueren a causa de la gripe. La mayoría de las muertes ocurren en las personas de 65 o más años de edad.

## ¿Cómo se propaga la gripe?

La influenza es muy fácil de contagiarse de persona a persona cuando una persona infectada tose o estornuda. Esto libera gotitas de la nariz y garganta que contienen el virus de la gripe. El virus de la gripe también se puede contagiar cuando una persona toca algo que tiene el virus y luego se toca la nariz, los ojos o la boca. El virus de una persona infectada se puede contagiar desde el día anterior a que se enferme hasta cerca de siete días después de que tenga los primeros síntomas, de tal manera que son contagiosas aún antes de que sepan que están enfermas.

## ¿Cómo se puede prevenir la gripe?

La mejor manera de evitar la gripe es hacerse vacunar cada año durante la estación de la gripe, si se dispone de la vacuna. La vacuna es especialmente importante para las personas que están en mayor riesgo de infecciones de gripe serias. Los hábitos de buena salud también contribuyen en gran medida a prevenir el contagio de muchas enfermedades, incluso la gripe.

## ¿Cuáles son los hábitos de buena salud?

- ✓ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un limpiador para manos a base de alcohol.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ✓ Si es posible, evite el contacto estrecho con las personas que están enfermas.
- ✓ Si usted está enfermo(a), cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cada vez que tosa o estornude y tire el pañuelo usado en un cesto de basura. Si no tiene un pañuelo, cúbrase con su manga al toser o estornudar.
- ✓ Después de toser o estornudar, lávese siempre las manos con agua y jabón o con un limpiador para manos a base de alcohol.
- ✓ Permanezca en casa y no comparta los utensilios para comer, los vasos, toallas u otros artículos personales.

## Si se enferma con gripe, ¿existe algún tratamiento?

El descanso en cama y los líquidos son normalmente suficientes y el acetaminofeno (u otros productos que no contengan aspirina) pueden reducir la fiebre y los dolores del cuerpo. No se debería dar a los niños ni adolescentes con gripe aspirina y otros productos que contienen aspirina. Hay algunos medicamentos de prescripción que pueden reducir la gravedad de la influenza si se los toma durante la etapa inicial de la enfermedad. Sin embargo, estos fármacos no son un sustituto para las vacunas contra la gripe. Para obtener información sobre la disponibilidad de la vacuna contra la gripe, póngase en contacto con su proveedor de atención a la salud o el departamento de salud local.

## ¿Hace inmune a una persona una infección anterior con influenza?

No. Debido a que los virus que causan la gripe cambian frecuentemente, las personas que han tenido gripe o han recibido una vacuna contra la gripe los años anteriores pueden infectarse con una cepa nueva.

## Para obtener mayor información

Department of Health Flu News:  
<http://www.doh.wa.gov/FluNews/>

Centers for Disease Control and Prevention:  
<http://www.cdc.gov/flu/>



DOH Pub 820-026 4/2005 Spanish

PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

Web site: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)  
360-236-4027; (800) 525-0127