



Influenza

¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza (también conocida como "la gripe") es una infección viral de los pulmones y las vías respiratorias. Cualquier persona puede contraer la gripe. La influenza se transmite de persona a persona al toser y estornudar. También se puede propagar por contacto directo con personas infectadas u objetos contaminados como manijas de puertas o teclados de computadoras. La influenza puede ser una enfermedad grave que causa complicaciones graves, como neumonía. También puede empeorar la enfermedad cardíaca o la enfermedad pulmonar crónica. En los Estados Unidos, hubo 21,000 muertes causadas por la influenza durante la última temporada de influenza (2022-2023).

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden confundirse con los del resfriado común. Los síntomas de la gripe suelen ser más graves que los síntomas del resfriado. Los síntomas de la influenza incluyen:

- Fiebre (100 °F o más)
- Tos
- Dolor de garganta
- Fatiga o cansancio
- Escalofríos
- Dolores corporales
- Congestión o secreción nasal
- Dolor de cabeza

Los síntomas generalmente comienzan de uno a tres días después de haber estado expuesto al virus de la influenza. La mayoría de las personas se sienten mejor después de varios días, pero la tos y el cansancio pueden durar dos semanas o más.

¿Cómo se trata la influenza?

Para una recuperación más rápida de la influenza, descanse lo suficiente; beba muchos líquidos como jugo, agua o té caliente; y considere un medicamento para bajar la fiebre, como acetaminofén (**pero no le dé aspirina ni productos que contengan aspirina a niños o adolescentes que tengan síntomas similares a los de la gripe, incluida la fiebre**). No le dé ningún medicamento, incluidos los remedios de venta libre, a un niño sin consultar primero a su proveedor de atención médica. Si la fiebre dura más de tres o cuatro días consulte a su proveedor de atención médica. Un médico también puede recetar ciertos medicamentos antivirales. Estos medicamentos pueden hacer que los síntomas sean más leves si se toman dentro de uno o dos días del comienzo de los síntomas. Sin embargo, los medicamentos antivirales deben limitarse a las personas con enfermedades graves o a las que tienen un mayor riesgo de complicaciones.

Esté atento a las señales de advertencia de emergencia que requieren atención médica urgente.

Si tiene estos signos de advertencia o los ve en su hijo, busque atención médica de inmediato, ya sea llamando a su proveedor de atención médica o acudiendo a una sala de emergencias. Cuando llegue, informe a la recepcionista o a la enfermera sobre sus síntomas. Es posible que se le pida a usted o a su hijo que usen una mascarilla y/o que se sienten en un área separada para proteger a los demás de enfermarse.

Los signos de emergencia en los niños son:

- Fiebre alta o prolongada.
- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Color azulado o gris de la piel.
- No beber suficientes líquidos (deshidratación).
- Vómitos intensos o persistentes.
- Los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos peor.
- Empeoramiento de afecciones médicas crónicas subyacentes.
- Cambios en el estado mental, como no despertarse o no interactuar; o convulsiones.
- Fiebre con sarpullido.

Los signos de emergencia en adultos son:

- Fiebre alta o prolongada.
- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareos repentinos.
- Vómitos intensos o persistentes.
- Los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos peor.
- Empeoramiento de afecciones médicas crónicas subyacentes.
- Confusión.

¿Cómo puedo prevenir contraer la influenza?

La vacunación anual es la forma más importante de prevenir la influenza. Cualquier persona preocupada por enfermarse a causa del virus de la influenza debe vacunarse contra la influenza. Vacunarse es especialmente importante para las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones por la influenza. El mejor momento para vacunarse contra la influenza es tan pronto como esté disponible, pero cualquier momento durante la temporada de influenza sigue siendo un buen momento para vacunarse. Se necesitan aproximadamente 2 semanas después de la vacunación para desarrollar protección contra el virus de la influenza. La infección previa por influenza o la inmunización con la vacuna contra la influenza no necesariamente protege a una persona de contraer la influenza el próximo año, ya que las cepas de influenza a menudo cambian de una temporada a otra.

Las personas que deben vacunarse contra la influenza incluyen:

- Todas las personas mayores de 6 meses.

- Personas de cualquier edad con ciertas afecciones médicas agudas o crónicas, incluida la inmunosupresión.
- Personas que viven en hogares de ancianos y otros centros de atención a largo plazo.
- Las personas que puedan transmitir la influenza a las personas vulnerables mencionadas anteriormente también deben vacunarse contra la influenza, lo que incluye:
 - Personal de atención médica (incluido el personal médico de emergencia).
 - Contactos domésticos de personas con alto riesgo de complicaciones por la gripe.
 - Contactos en el hogar y cuidadores fuera del hogar de niños menores de 6 meses de edad (porque estos niños son demasiado pequeños para ser vacunados).
 - Contactos en el hogar y cuidadores fuera del hogar de adultos mayores.

Hay algunas personas que NO deben vacunarse. Entre ellas se encuentran:

- Niños menores de 6 meses (la vacuna contra la influenza no está aprobada para este grupo etario).
- Personas que han tenido una reacción grave y potencialmente mortal a una vacuna contra la influenza o a cualquier ingrediente de la vacuna.

Algunas personas deben hablar con su médico antes de vacunarse contra la influenza. Entre ellas se encuentran:

- Personas que son alérgicas a los huevos de gallina o a cualquier ingrediente de la vacuna.
- Personas que han tenido síndrome de Guillain-Barré (SGB). Personas que tienen una enfermedad de moderada a grave con fiebre (deben esperar hasta que se recuperen para vacunarse).

Además de la vacunación, hay medidas cotidianas que puede tomar para proteger su salud y, si está enfermo, para evitar que la influenza se contagie a otras personas:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores de manos a base de alcohol también son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tira el pañuelo a la basura después de usarlo. Si no dispone de pañuelos desechables, tosa o estornude en la manga.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si está enfermo con una enfermedad similar a la gripe, quédese en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para recibir atención médica o para otras necesidades. (Su fiebre debe desaparecer sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre). Manténgase alejado de los demás tanto como sea posible para evitar enfermar a los demás.

La vacuna contra la influenza rara vez causa efectos secundarios graves.

Los virus de la vacuna contra la influenza están inactivados (muertos), por lo que no se puede contraer la gripe a través de una vacuna contra la influenza. Algunos efectos secundarios menores que podrían ocurrir son:

Dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde se aplicó la inyección.

Fiebre.

Dolores.

Fatiga.

Sota.

Picazón.

Si se presentan estos problemas, comienzan poco después de la inyección y suelen durar de uno a dos días.

Las personas que reciben la vacuna contra la influenza rara vez tienen problemas graves a causa de ella. Sin embargo, pueden ocurrir algunos problemas graves, como reacciones alérgicas graves.

Puede encontrar más información sobre la vacunación contra la influenza en:

<https://www.cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm>

Asistencia lingüística gratuita disponible bajo petición.