

La influenza (gripe) es causada por un virus que infecta la nariz, la garganta y los pulmones. Cualquier persona se puede infectar con la gripe. Para algunas personas, la gripe puede causar otras enfermedades (complicaciones) como la neumonía. La gripe puede empeorar las condiciones médicas crónicas (como la diabetes o enfermedades del corazón). Las personas con mayor riesgo de complicaciones de la gripe incluyen:

- Personas mayores de 65 años de edad
- Los bebés y niños menores de 5 años de edad
- Mujeres embarazadas
- Las personas con problemas de salud crónicos como enfermedad del corazón, de los pulmones, riñones, diabetes, problemas con la sangre, condiciones del sistema nervioso, asma, cáncer, VIH/SIDA, y personas que están sumamente sobrepeso.
- Americanos Nativos y Nativos de Alaska también parecen estar a mayor riesgo.

## LOS SINTOMAS

- Fiebre/escalofríos
- Dolor de cabeza
- Mucho cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz tapada o mucosa
- Dolor de los músculos

A veces las personas tienen náusea, vómito y diarrea – estos síntomas son más comunes en los niños.

## EL TRATAMIENTO

Se trata la gripe con bastante descanso, tomar muchos líquidos, evitar el alcohol y el tabaco. Para tratar los síntomas de la gripe, hay remedios que se pueden comprar sin receta médica. También hay medicinas antivirales que pueden acortar la enfermedad. Las medicinas antivirales ayudan a prevenir las complicaciones de la gripe. Para que funcionen, hay que tomar las medicinas antivirales en poco tiempo después de que los síntomas comiencen. Un doctor tiene que recetar las medicinas antivirales. No se trata la gripe con antibióticos. Nunca se debe dar aspirina a un niño o joven, sin que lo recete un doctor.

## COMO SE PROPAGA LA GRIPE

Se propaga la gripe por medio del aire cuando una persona que está enferma con la gripe estornuda, tose o habla. También se puede propagar la gripe cuando una persona toca algo que está contaminado con el virus de la gripe (perillas, manos sucias, teclados, etc.) y luego se toca la nariz, los ojos o la boca.

Se puede propagar la gripe desde un día antes de que comiencen los síntomas hasta 5 a 7 días después de enfermarse.

## COMO PREVENIR LA GRIPE

### **Vacúnese.**

Los virus que causan la gripe cambian y nuevos virus aparecen frecuentemente. La vacuna contra la gripe está hecha para proteger contra los virus de la gripe más probables de enfermar a la gente cada año. Es por esto que se debe vacunar cada año.

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse. Es menos probable que se enferme seriamente o que termine en el hospital si se ha vacunado contra la gripe. Todas las personas mayores de 6 meses se deben de vacunar cada año. Vacunarse es especialmente importante si usted:

- Tiene más riesgo de tener complicaciones de la gripe (mire el principio de la hoja)
- Vive con o cuida a una persona que tiene más riesgo de complicaciones de la gripe (mire el reverso)
- Vive en un hogar de ancianos o un lugar de cuidado a largo plazo.

No todo el mundo puede vacunarse contra la gripe y todos no pueden recibir la misma vacuna. Pregunte a la enfermera cual clase de vacuna puede ponerse o si no debe vacunarse contra la gripe.

La temporada de la gripe en los Estados Unidos puede empezar en octubre y durar hasta mayo. La vacuna tarda unas semanas para que le proteja contra la gripe. Usted debe ponerse la vacuna contra la gripe lo más pronto posible en el otoño.

**La inyección contra la gripe.** La inyección contra la gripe está hecha de virus inactivo (muerto). Normalmente se inyecta en el brazo con una aguja. Hay varias clases de inyecciones:

- La inyección contra la *gripe de temporada* se pone en el musculo. Es para cualquier persona mayor de 6 meses de edad, mujeres embarazadas, y personas con problemas de salud a largo plazo.
- La inyección de *dosis alta* también se pone en el musculo. Esta clase de vacuna ofrece mejor protección contra la gripe para personas mayores de 65 años de edad.

**La Vacuna nasal contra la gripe.** La vacuna nasal está hecha de virus activo (vivo) de la gripe pero debilitado para que no cause la enfermedad. La vacuna nasal no es una inyección. Es un spray aerosol que se aplica en la nariz. Solo las personas saludables entre 2 y 49 años de edad pueden recibir el spray nasal. No se recomienda para mujeres embarazadas ni personas que tienen más riesgo de complicaciones de la gripe. Ellos deben ponerse la vacuna contra la gripe.

## Lávese las manos frecuentemente

### Como Lavarse las Manos



1. Mójese.



2. Use jabón.



3. Frótese por 15-20 segundos.



4. Enjuáguese.



5. Séquese.



6. Cierre el grifo con la toalla.

### Cuándo Lavarse las Manos

- Antes y después de comer
- Antes, durante y después de preparar o tocar los alimentos
- Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- Después de cambiar o chequear un pañal
- Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- Después de botar la basura
- Después de tocar el dinero
- Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias

### Otras cosas que puede hacer para prevenir la gripe:

- Estornude y tosa en un pañuelo desechable. Bote el pañuelo a la basura. Si no tiene un pañuelo, estornude o tosa en la manga de su camisa.
- Quédese en casa cuando esté enfermo. Mantenga los niños en casa cuando ellos estén enfermos.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca si no se ha lavado las manos.
- Aléjese de las personas enfermas.
- Manténgase saludable – póngase al día con todas las vacunas. Coma alimentos saludables. Haga ejercicio diario. Duerma lo suficiente. Reduzca el estrés.