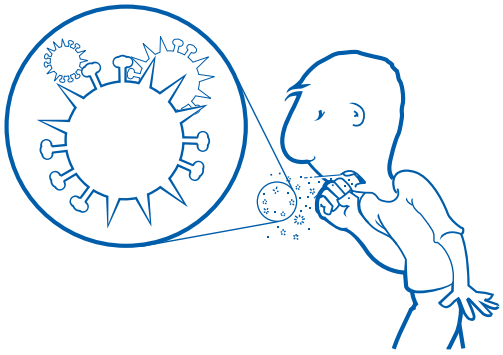
# Influenza (gripe)

## ¿Qué es la influenza?



La influenza es una enfermedad causada por los virus de la influenza. La influenza puede causar tos, dolores de garganta y fiebre. Los pacientes además pueden tener congestión nasal o nariz tapada, dolores corporales, pueden sentirse cansados o manifestar otros síntomas que demuestran que no se sienten bien. La influenza ocurre todos los años y es más común en otoño e invierno en los EE.UU. y en México. Las personas de todas las edades pueden contraer la influenza, desde bebés hasta jóvenes adultos y ancianos.

# La influenza en las persona

## ¿Las personas en los EE. UU. contraen influenza?

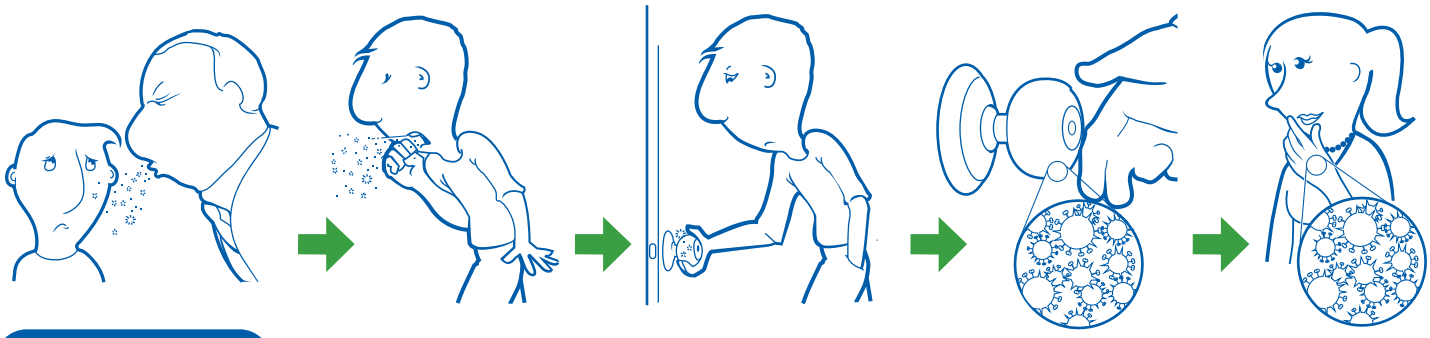
Los virus de la influenza se diseminan en todo el mundo. La influenza suele aparecer principalmente en los meses de otoño e invierno en los Estados Unidos. Muchas personas contraen la influenza cada año. También hay influenza en otras partes del mundo. Pero la época del año en la cual suele aparecer más comúnmente puede variar.

## ¿Cómo se propaga la influenza?

Las personas que contraen la influenza pueden contagiar el virus a otras personas al toser o estornudar. Las gotitas que se desprenden cuando una persona enferma tose, estornuda o habla pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca. Estas gotitas también pueden inhalarse y depositarse en los pulmones.

Las personas también pueden contraer influenza al tocar algo contaminado con los virus de la influenza, como picaportes, mesas o la mano de una persona infectada, y tocarse luego la boca o la nariz.

## Diseminación del virus:

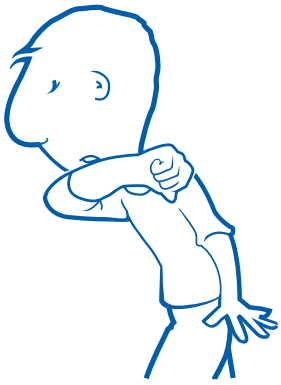


U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

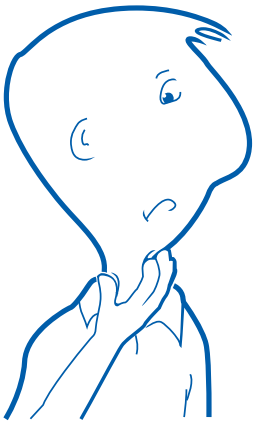
## ¿Cómo sabe si tiene influenza?

Los síntomas de la influenza son:

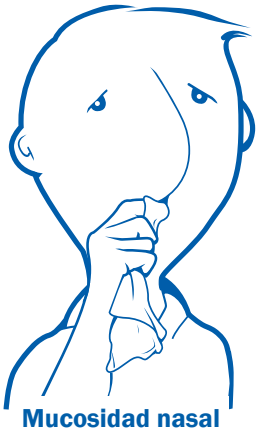
Fiebre



Tos



Dolor de garganta



Mucosidad nasal o nariz tapada

Sentirse débil o más cansado de lo habitual

Dolor de cabeza

Escalofríos

Dolores corporales

Entre los dos síntomas menos comunes de la influenza se incluyen:

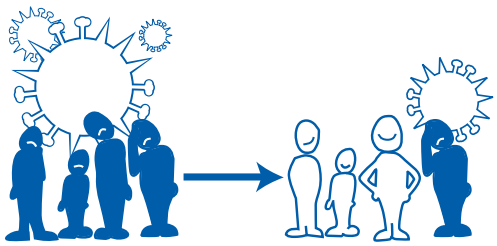
Vómitos

Diarrea

No todas las personas que han contraído la influenza manifiestan todos estos síntomas al mismo tiempo. Algunas personas con influenza no tienen fiebre. La mayoría de las personas que contraen influenza mejoran sin acudir a un médico o tomar un medicamento.

**U.S. Department of Health and Human Services**
Centers for Disease Control and Prevention

## ¿Cuán grave puede enfermarse una persona con influenza?



Algunas personas se enferman gravemente y otras no. La mayoría de las personas que se enferman mejoran sin consultar a un médico o tomar un medicamento. No obstante, algunas personas pueden enfermarse gravemente y morir a causa de la influenza. La mayoría de las personas que se enferman gravemente son mayores de 65 años o tienen una condición pre-existente como embarazo, diabetes, asma, y enfermedades cardiacas o renales. Los niños menores de 5 años también corren más riesgo de enfermarse gravemente a causa de la influenza.

## ¿Durante cuánto tiempo puede una persona con influenza contagiar a otras personas?

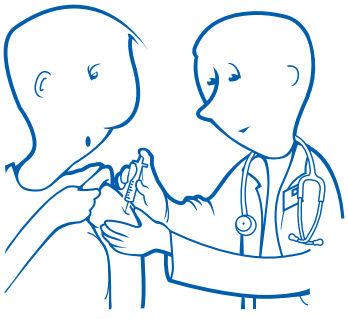
| | ① | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

La mayoría de las personas pueden contagiar a otras personas con la influenza desde 1 día antes de que se manifiesten los síntomas hasta 5 a 7 días después de que se manifiesten los síntomas. Las personas gravemente enfermas o los niños pequeños pueden contagiar la influenza durante más tiempo.

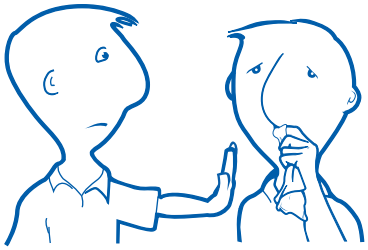
# Prevención y tratamiento

## ¿Qué puedo hacer para protegerme del contagio?

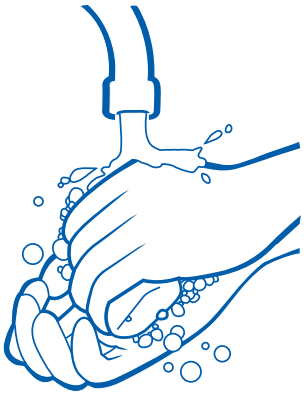
Los CDC recomiendan tomar estas medidas para combatir la influenza:



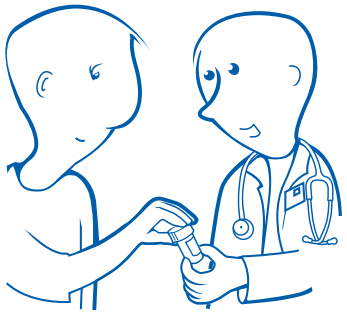
**Vacúnese**



**Manténgase alejado de las personas enfermas.**



**Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.**

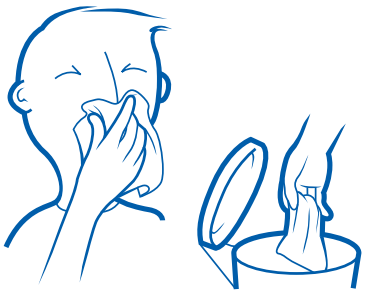


**Tome los medicamentos tal como lo recomiende su médico.**

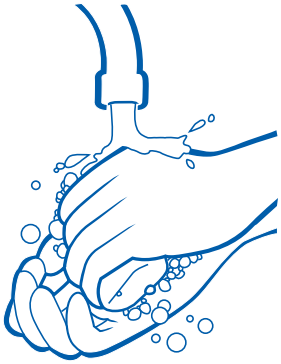
**U.S. Department of Health and Human Services**
Centers for Disease Control and Prevention

# INFLUENZA (GRIPE) La influenza y usted

## Hábitos diarios para proteger su salud y la de los demás:

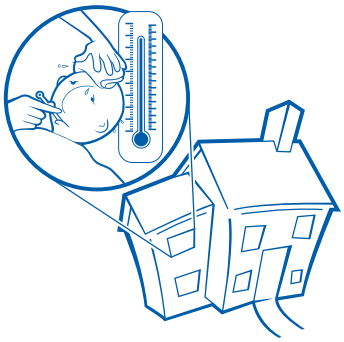


**Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o con su brazo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.**



**Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.**

**Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca porque los gérmenes se diseminan por el contacto.**



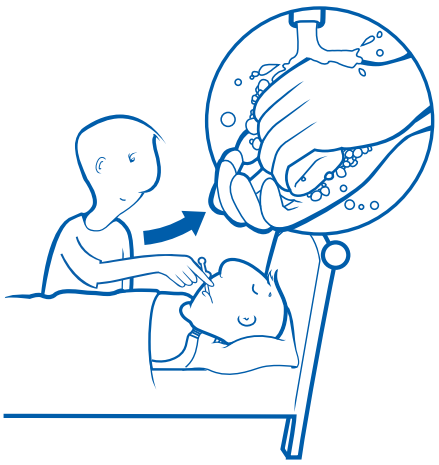
**Si presenta síntomas de la influenza, permanezca en su hogar al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.***

*****_La fiebre debería desaparecer sin haber tomado medicamentos antifebriles. Permanecer en su casa significa que usted no debe salir de la misma, salvo para recibir atención médica. Mantenga distancia de los demás tanto como sea posible para evitar contagiar a otras personas._

Durante la temporada de influenza, prepárese en caso de que se enferme y deba permanecer en su hogar por unos días. Tenga medicamentos que no requieren receta, toallas desinfectantes para manos a base de alcohol, pañuelos y todo lo que pueda llegar a necesitar para que no tenga que salir cuando se enferme. Si se enferma gravemente o tiene alguna inquietud o problemas de salud, llame a su médico. Su médico le indicará si necesita una prueba para detectar la influenza o requiere un tratamiento para la influenza u otro tipo de atención.

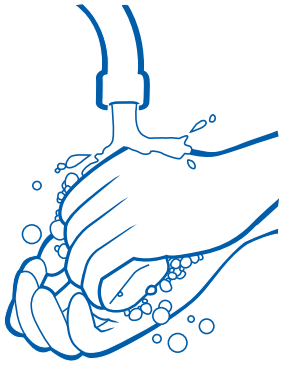
## Si un miembro de mi familia que vive en mi hogar ha contraído la influenza, ¿yo debería ir a trabajar?

Las personas que no están enfermas pero viven con un familiar con influenza pueden ir a trabajar como de costumbre. Tome medidas simples como lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Tome estas medidas para evitar que un familiar enfermo con la influenza lo contagie.



**U.S. Department of Health and Human Services**
Centers for Disease Control and Prevention

## ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos para evitar los gérmenes?



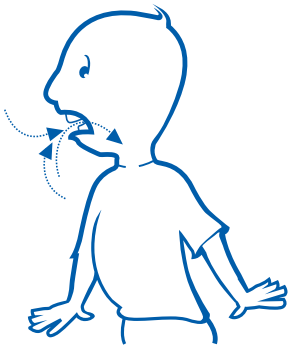
Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes. Cuando se lave las manos:

- Use agua tibia y jabón.
- Lávese durante 15 a 20 segundos.

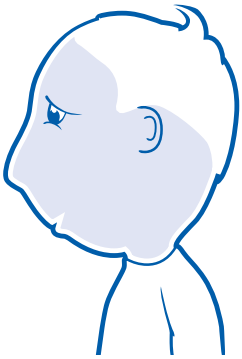
Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Si utiliza un desinfectante, frótese las manos con el desinfectante hasta que sus manos se sequen.

## Si usted o algún conocido se enferma y manifiesta aunque sea uno de estos síntomas, solicite atención médica de EMERGENCIA:

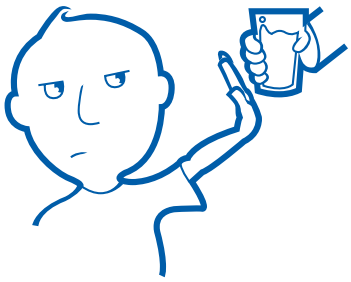
### En los niños:



**Respiración acelerada o problemas para respirar**



**Piel con coloración azulada o grisácea**

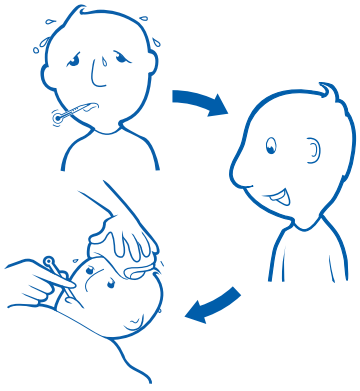


**Inhabilidad de ingerir líquidos**

**Vómitos constantes o graves**

**Dificultad para despertarse o interactuar**

**Irritación tal que el niño no quiere que lo carguen en brazos**



**Síntomas de la influenza que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos**

### En bebés:

**También debe observar cuidadosamente a su bebé para ver si se presentan estos síntomas: no poder comer, falta de lágrimas al llorar o un número mucho menor de pañales con orines.**

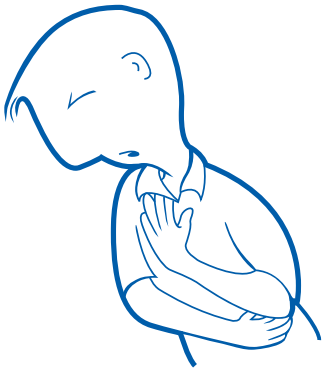
**U.S. Department of Health and Human Services**
Centers for Disease Control and Prevention

# INFLUENZA (GRIPE) La influenza y usted

**Si usted o algún conocido se enferman y manifiestan aunque sea uno de estos síntomas, soliciten atención médica de EMERGENCIA.**

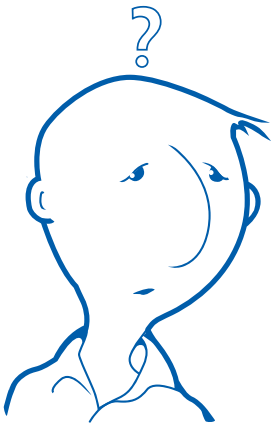
## En Adultos:

Dificultad para respirar o falta de aire

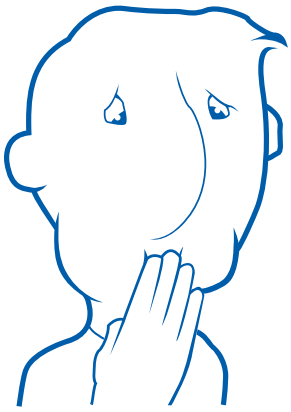


Dolor o presión en el pecho o estómago

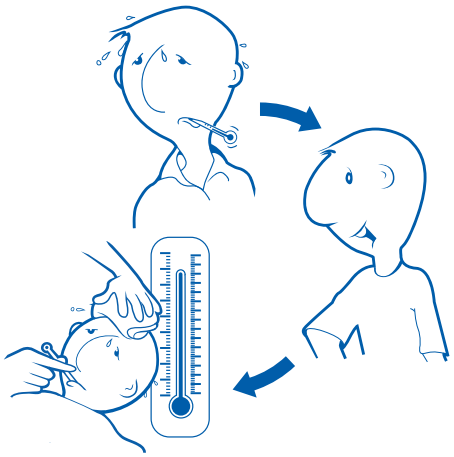
Mareos repentinos



Confusión



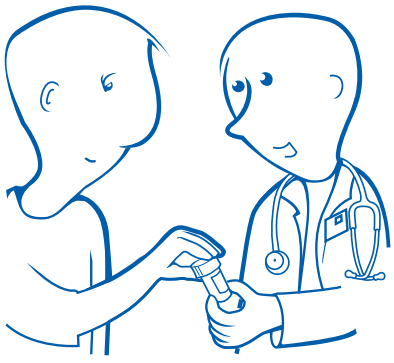
Vómitos constantes o graves



Síntomas de la influenza que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

## ¿Existen medicamentos para tratar la influenza?

Sí. Los medicamentos recetados llamados "medicamentos antivirales" se pueden usar para tratar la influenza. Si está enfermo, estos medicamentos pueden aliviar la influenza y hacer que se sienta mejor más rápido. Además pueden evitar complicaciones graves de la influenza, como la neumonía. Para las personas que padecen una enfermedad de alto riesgo, como el asma o la diabetes por ejemplo, el tratamiento con un medicamento antiviral puede determinar si se tiene una enfermedad más leve o una enfermedad muy grave que podría requerir hospitalización. Consulte de inmediato a su médico si padece una enfermedad de alto riesgo y tiene síntomas de la influenza. Los síntomas de la influenza pueden incluir: fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y cansancio. Su médico puede recetarle medicamentos antivirales para tratar la influenza. Entre las personas de alto riesgo también están los adultos de 65 años de edad y mayores, los niños menores de 5 años de edad y las mujeres embarazadas.



Para obtener información, llame a los CDC al 1-800-CDC-INFO (232-4636) o visite www.cdc.gov/flu.

**U.S. Department of Health and Human Services**
Centers for Disease Control and Prevention