Influenza - Hoja informativa

¿Qué es la influenza?

La influenza se conoce con el nombre común de la “gripe” y no se debe confundir con un simple catarro o resfriado. Hay dos tipos fundamentales del virus de la influenza, tipo A y B. Cada tipo incluye muchas cepas (variedades) distintas que cambian cada año.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas normalmente aparecen entre 1 y 4 días después de haber estado expuesto. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta y dolor en todo el cuerpo. La mayoría de las personas no tienen diarrea ni vómitos. Aunque muchos sólo están enfermos por menos de una semana, algunos pueden enfermarse de forma grave y puede ser que necesiten ir al hospital.

¿Cómo se transmite la influenza?

Se transmite por contacto con los mocos o las gotitas que se expulsan al aire cuando alguien infectado estornuda o tos.

¿Por cuánto tiempo puede una persona con influenza contagiar a otros?

El periodo de contagio varía, pero lo más probable es que una persona infectada pueda contagiar a otros desde un día antes de que se presenten los síntomas hasta una semana después de que hayan aparecido.

¿Quién puede contraer la influenza?

Cualquiera puede contraerla. Sin embargo, puede ser más grave en: personas mayores de edad, bebés, personas con enfermedades crónicas (como enfermedades pulmonares o del corazón, cáncer o diabetes), mujeres embarazadas, o aquellos que tienen su sistema inmunológico debilitado, Indios-Americanos y nativos de Alaska, y personas que son extremadamente obesas. Para protegerse, puede vacunarse cada año.

¿Cómo se trata la influenza?

Normalmente para tratarla, descanse, tome líquidos y medicinas sin receta médica para aliviar los síntomas. Hay algunas medicinas con receta médica que pueden prevenir o reducir la gravedad de la gripe. Los antibióticos no la curan. No se debe dar aspirina a niños con gripe (influenza) porque existe la posibilidad de que cause una complicación médica que se llama el síndrome de Reye.

¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

Las personas enfermas deben quedarse en casa hasta que se sientan bien para regresar y hasta que hayan estado sin fiebre por un día completo (24 horas).

¿Cómo puedo protegerme yo y proteger a mi familia contra la influenza?

- Todos mayores de 6 meses de edad deben vacunarse cada año.

- Lávese bien las manos con frecuencia con agua y jabón y enséñeles a los niños a lavarse las manos también. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Siempre cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar y después lávese las manos.
- En algunos casos, se pueden usar medicamentos antivíricos para prevenir o tratar la gripe (influenza), hable con su médico para obtener más información.
- Evite el contacto directo con personas enfermas.
- Animar a las personas enfermas a quedarse en casa.