

Hechos Dominantes Sobre la Influenza Estacional (Gripe)

¿Qué es la gripe (también conocida como la influenza)?

La gripe es una enfermedad respiratoria y muy contagiosa, causada por el virus de la gripe. La enfermedad puede variar de leve a grave e incluso en ciertos casos podría provocar la muerte. La mejor manera de prevenir esta enfermedad es poniéndose la vacuna contra la gripe cada año en el otoño.

Cada año en los Estados Unidos, un promedio:

- El 5% al 20% de la población contrae la gripe.
- Hospitalizan a más de 200.000 personas de complicaciones de la gripe.
- Cerca de 36.000 personas mueren de gripe.

Algunas personas, entre ellas las de edad avanzada, niños y las personas que padecen ciertas condiciones crónicas de salud, enfrentan mayores riesgos de complicaciones serias a causa de la gripe.

Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre (por lo general alta)
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Secreción o congestión nasal
- Cansancio extremo
- Dolores musculares
- Tos seca



También pueden presentarse síntomas estomacales, como náusea, vómito y diarrea, pero son más comunes en los niños que en los adultos.

Complicaciones de la gripe

Las complicaciones causadas por la gripe incluyen la neumonía bacteriana, la deshidratación y el empeoramiento de enfermedades crónicas, tales como la insuficiencia cardíaca congestiva, asma y diabetes. Los niños pueden contraer sinusitis e infección de los oídos.

¿Cómo puede usted contraer la gripe?

El virus de la gripe se transmite de persona a persona al toser y estornudar de personas con gripe. Sin embargo, en ocasiones, es posible que una persona se infecte al tocar algo que contiene el virus de la gripe y luego se toque la boca o la nariz. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a otras personas entre 1 día **antes** de que se presenten los síntomas y hasta 5 días **después** de contraer la enfermedad. **Esto significa que usted puede infectar a otra persona con el virus de la gripe antes de saber que está enfermo, como también mientras está enfermo.**

Evite el contraer la gripe: Vacúnese

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose cada año en el otoño. Hay dos tipos de vacuna;

- la vacuna contra la gripe se recomienda para los niños/adultos 6 meses de edad e mayores y
- La vacuna de la gripe del aerosol nasal una vacuna hecha con los virus vivos, debilitados de la gripe que no causan la gripe.
- El aerosol nasal se recomienda para personas sanas de 2-49 años de edad que no estén embarazadas.

¿Quiénes deben vacunarse?

Por lo general, debe vacunarse anualmente, cualquier persona que desee reducir las posibilidades de contraer la gripe. Sin embargo, la CDC recomienda a cierta gente de riesgo elevado vacunarse cada año. Es cualquier persona que este de riesgo elevado de tener complicaciones serias de la gripe o personas que viven o cuidan a alguien cuales son de riesgo elevado para las complicaciones serias.

more >

Personas que deben vacunarse cada año son:

- Personas de riesgo elevado para las complicaciones de la gripe:
 - Personas de 65 años de edad ó mayor.
 - *Todos los niños de 6 meses a 18 años de edad**.
 - Adultos y niños con condiciones crónicas del corazón o del pulmón, incluyendo asma.
 - Adultos y niños que tienen una enfermedad metabólica (como la diabetes), enfermedad de riñón crónica, o debilidad del sistema inmune
 - Las mujeres que están embarazadas.
 - Adultos o niños que padecen una condición que dificulte respirar o tragar, como una lesión o enfermedad cerebral, lesiones de la columna vertebral, trastornos con convulsiones o cualquier otro trastorno muscular o nervioso.
 - Niños de 6 meses a 18 años de edad que están en terapia prolongada con aspirina. (Los niños a quienes se les da aspirina mientras tienen la gripe corren el riesgo de contraer el síndrome de Reye, una enfermedad del cerebro con la degeneración del hígado.)
 - Personas que viven en clínicas de reposo y otras clínicas de cuidado de largo plazo.
- Personas entre 50 y 64 años de edad. Debido a que casi un tercio de las personas entre 50 y 64 años de edad en los Estados Unidos tienen una o más condiciones que aumentan el riesgo de complicaciones a causa de la gripe.
- Personas que pueden transmitir la gripe a otros, cuales son de riesgo elevado para las complicaciones. Cualquier persona en contacto cercano con alguien en un grupo de riesgo elevado (indicado arriba) debe vacunarse. Esto incluye a todos los trabajadores del cuidado médico, personas quienes viven con y los cuidadores de niños menores de 5 años de edad y adultos 50 años o mayor, con énfasis determinado vacunar a quienes tienen contactos con niños menores de 6 meses de edad.

Los que no deben vacunarse

Hay personas que no deben ser vacunadas sin consultar antes a un médico. Se incluyen:

- Persona que es alérgica a los huevos de gallina.
- Persona que en el pasado ha tenido una fuerte reacción a la vacuna contra la gripe.
- Niños menor de 6 meses de edad (la vacuna contra la gripe no está aprobada para uso en estas edades).
- Persona que tiene una enfermedad moderada o grave con fiebre, deben esperar hasta que se alivien los síntomas para vacunarse.
- Persona que desarrolló el síndrome de Guillan-Barré (GBS) en el plazo de 6 semanas de haber sido vacunado contra la gripe, previamente debe consultar a su médico antes de ser vacunado.

¿Cuándo debe usted ser vacunado?

Vacúnese tan pronto como la vacuna esté disponible en su comunidad. Vacunarse antes de diciembre es mejor así se asegura de que la vacuna le proteja antes de que la estación de gripe alcance su nivel más alto. La estación de gripe puede comenzar desde octubre y puede continuar hasta finales de mayo.

¿Qué más puede usted hacer para prevenir la transmisión de la gripe?

Además de vacunarse, estos pasos podrían ayudarle a prevenir la transmisión de enfermedades respiratorias tales como la gripe.

- Cubra la nariz y la boca con una servilleta al toser o estornudar. Tirar la servilleta después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de que usted tosa o estornude. Si usted no está cerca de agua, utilice un producto de limpieza de mano a base de alcohol o dé desinfectante.
- Evite contacto cercano con la gente que está enferma.
- Si le da la Gripe, quédese en casa y no vaya a trabajar, o escuela y reuniones sociales. De esta manera ayudará a evitar que otros se contagien.
- No tocar sus ojos, nariz o boca. Los gérmenes se transmiten a menudo de esta manera.

* Infantes y niños de 6 meses a 8 años de edad que no han sido vacunados previamente deben recibir 2 dosis de vacuna de la gripe un mes de separado. Los niños en esta categoría de edad que recibieron solamente 1 dosis en su primer año de vacunación deben recibir 2 dosis el año siguiente, con solo una dosis anual en años subsecuentes.

Revised 09-01-09