



## *X-Plain* *La influenza - Gripe* **Sumario**

### **Introducción**

La influenza, también conocida como gripe, es una enfermedad contagiosa provocada por el virus de la influenza.

Una infección provocada por un virus de influenza puede causar serias enfermedades y complicaciones en la salud. Sin embargo, la mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas.

Si usted o su hijo/a tiene la gripe, este sumario le informará sobre esta enfermedad, sus causas, síntomas, diagnóstico, tratamiento y prevención.

### **¿Qué es la gripe?**

El virus de la influenza es la causa de la gripe. Un virus es el organismo vivo más pequeño que existe. El cuerpo humano produce anticuerpos para combatir los virus.

El virus de la gripe afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Se contagia entre las personas. Cuando una persona que tiene la gripe tose, estornuda o habla el virus se transmite por el aire, y otras personas inhalan el virus.

Los virus también se pueden transmitir cuando una persona toca una superficie, como una perilla de una puerta que contiene virus, y después se toca la nariz o la boca.

La mayoría de las personas con gripe se recuperan en una o dos semanas, pero algunas personas pueden desarrollar complicaciones peligrosas para la salud a consecuencia de la gripe, como por ejemplo neumonía. Estas personas forman parte de los grupos con alto riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe.

Las personas que más riesgos tienen de sufrir complicaciones por la gripe son:

- Personas a partir de los 65 años



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Mujeres embarazadas
- Niños de entre 6 y 23 meses de edad
- Personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas

Cada año, entre treinta y sesenta millones de personas en los Estados Unidos padecen la gripe. Cerca de 100,000 de estas personas tienen que ser hospitalizadas y 36,000 de ellas mueren cada año por complicaciones causadas por la gripe.

## Síntomas y diagnóstico

Cuando el virus de la influenza entra en la nariz, la garganta o los pulmones de una persona, se empieza a multiplicar, causando síntomas gripales.

La gripe aparece de repente y puede provocar los siguientes síntomas:

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Fatiga/cansancio, que puede llegar a ser extremo.
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Moqueo
- Dolor muscular



Es posible que los enfermos de gripe presenten síntomas como vómito y diarrea. Estos síntomas son más comunes en los niños.

Los resfríos y la gripe son muy contagiosos y en sus estados iniciales, un resfrío serio y un caso leve de gripe pueden parecer lo mismo. Sin embargo, al contrario que los resfríos, la gripe es una enfermedad seria que puede tener complicaciones peligrosas para la salud.

Existen pruebas que pueden determinar si usted tiene gripe siempre y cuando se haga la prueba dentro de los primeros 2 a 3 días después de que se presenten los síntomas.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Complicaciones de la gripe

Algunas de las complicaciones causadas por la gripe incluyen la neumonía bacteriana, la deshidratación y el empeoramiento de enfermedades crónicas, tales como la insuficiencia cardíaca congestiva, el asma y la diabetes.

Los niños pueden contraer sinusitis e infección de oídos

## Cómo tratar la gripe

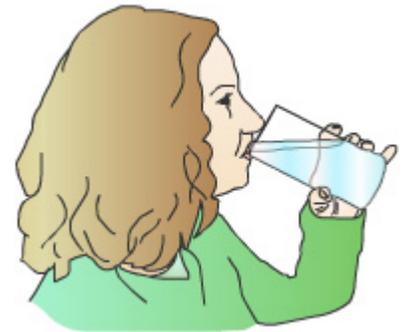
Si usted pertenece a uno de los grupos considerados de alto riesgo por complicaciones de la gripe y tiene síntomas gripales, debe consultar con su proveedor de salud tan pronto como empiecen los síntomas.

Se han aprobado cuatro medicamentos antivíricos para el tratamiento de la gripe. Todas estas medicinas deben ser recetadas por un médico. El tratamiento antivírico dura 5 días y debe empezar en los primeros 2 días de la enfermedad.

Si desarrolla síntomas gripales, pero no padece otra condición médica, puede ayudar a combatir la infección de las siguientes formas:

- Mántegase en reposo
- Tome muchos líquidos

Evite el uso del alcohol y el tabaco. También puede tomar medicinas sin receta para aliviar los síntomas de la gripe.



Los niños y adolescentes enfermos de gripe deben descansar, beber muchos líquidos, y tomar medicinas sin aspirina para aliviar los síntomas. (Jamás les dé aspirina a los niños o jóvenes que padezcan de síntomas de gripe – especialmente fiebre – sin primero hablar con su médico. Darle aspirina a un niño o adolescente que padece gripe puede causar una enfermedad poco común pero muy peligrosa llamada el síndrome Reye)

Para evitar contagiar la enfermedad

- Quédese en casa y evite el contacto con otras personas para protegerles del contagio
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude para proteger a los demás de sus gérmenes

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Señales de emergencia

Existen algunas señales de aviso de emergencia que requieren atención médica urgente.

En los niños, estas señales de aviso incluyen:

- Fiebre alta y prolongada
- Respiración rápida o con problemas
- Enrojecimiento de la piel
- No beber suficientes líquidos

Además debe buscar atención médica inmediata si nota cambios en el estado mental del niño, por ejemplo si no se despierta o no interactúa, o si se muestra tan irritable que no quiere que se le sostenga en brazos. Se debe informar urgentemente a su proveedor de salud si el niño sufre convulsiones.

Si los síntomas gripales mejoran pero aparecen otra vez con fiebre y tos fuerte, busque atención médica inmediatamente.

En adultos, algunas señales de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

- Fiebre alta o prolongada
- Dificultad al respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho
- Estado de desmayo o casi desmayo
- Confusión
- Vómitos persistentes o severos

Busque atención médica inmediatamente, llame al médico o vaya a urgencias si usted u otra persona que usted conoce experimenta:

- Cualquiera de los síntomas descritos en esta sección
- Empeoramiento de una condición médica previa o
- Otros síntomas severos poco usuales

Cuando llegue, informe al recepcionista o a la enfermera de sus síntomas. Es posible que le pidan que se ponga una mascarilla y que se sienta en una zona separada para evitar que otros se enfermen también.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

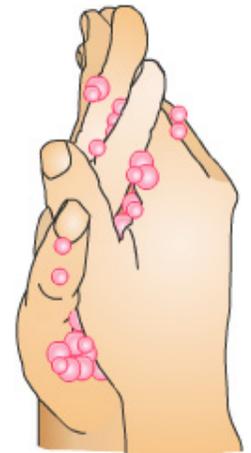
## Cómo prevenir la gripe

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse contra ella cada otoño. Sin embargo, si no está vacunado, hay otras formas de protegerse contra la gripe. Existen tres medicamentos antivíricos disponibles al público para prevenir la gripe. Todas estas medicinas deben ser recetadas por un médico y se debe consultar con el médico antes de usarlas.



Las siguientes medidas pueden ayudar a evitar el contagio de ciertas enfermedades respiratorias como la gripe:

- Evite el contacto con personas que están enfermas. Cuando usted esté enfermo, mantenga cierta distancia para evitar que otras personas se enfermen también.
- Si es posible, absténgase de ir al trabajo, la escuela u otros lugares cuando esté enfermo. Ayudará a evitar que otros se enfermen.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Ayudará a evitar que otros se enfermen.
- Lávese las manos con frecuencia. Esto le ayudará a protegerse contra los gérmenes.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes entran en otra persona cuando ésta toca algo contaminado y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.



## La vacuna contra la gripe

La gripe se puede prevenir mediante una vacuna. La vacuna ayuda a que su cuerpo se inmunice contra la gripe.

Es mejor administrar la vacuna antes del invierno cuando la gripe empieza a transmitirse en los Estados Unidos. Por esta razón, las vacunas de la gripe se administran normalmente en octubre o noviembre.

Cada año existen diferentes tipos de virus de influenza que provocan la gripe.

La vacuna de la gripe contiene virus muertos de la gripe. Se recomienda a personas en los grupos con alto riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe.

Aparte de un leve malestar o rojez en el área de la inyección, la mayoría de las personas no presenta efectos secundarios por la vacuna contra la influenza. Algunas

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

personas, especialmente aquellas que se vacunan contra la gripe por primera vez, pueden presentar fiebre leve, dolores de cabeza y síntomas gripales, tales como dolores musculares. Esta reacción empieza entre 6 y 12 horas después de la inyección y dura entre 24 y 48 horas.

Las personas en los siguientes grupos no deben vacunarse contra la gripe antes de consultarlo con su médico:

- La gente que tiene alergias severas a los huevos de gallina
- La gente que ha desarrollado el síndrome de Guillain-Barré con anterioridad o SGB durante las seis semanas después de vacunarse.

Existe una nueva vacuna que se administra mediante un atomizador nasal que contiene virus debilitados de la gripe vivos. La vacuna de atomizador nasal se conoce por el nombre de LAIV (For Live Attenuated Influenza Vaccine, vacuna de virus de la gripe atenuados). La LAIV se recomienda a las personas sanas.



La vacuna de atomizador nasal contiene tres tipos diferentes de virus de la influenza, vivos pero debilitados. Cuando los virus entran por la nariz, estimulan el sistema inmunológico para que desarrolle anticuerpos que nos protejan de la infección por causas naturales.

Las siguientes personas no deben ser vacunadas con LAIV:

- Niños menores de 5 años
- Personas mayores de 50 años
- Niños y adolescentes que toman aspirina.
- Personas con una historia previa del síndrome de Guillain-Barré.
- Mujeres embarazadas
- Personas con una historia de alergias a cualquiera de los componentes de LAIV o a los huevos.
- Personas con un sistema inmunológico debilitado.

En los niños, los efectos secundarios de LAIV incluyen moqueo, dolor de cabeza, vómitos, dolor muscular y fiebre.

En adultos, los efectos secundarios de LAIV incluyen



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

moqueo, dolor de cabeza, dolor de garganta y tos.

## Resumen

La influenza o gripe es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza. La infección por influenza puede causar enfermedades graves y complicaciones peligrosas para la salud.

Los síntomas de la gripe son muy similares a los del resfriado común pero son más repentinos y severos, y normalmente incluyen una fiebre alta.

Las personas sanas se curan de la gripe con reposo y bebiendo muchos líquidos. Es posible que las personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones a causa de la gripe, necesiten medicinas o ser hospitalizadas.

Existen vacunas contra la gripe disponibles al público y se recomiendan a las personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones. Además, para las personas sanas, existe una vacuna de atomizador nasal.

La gripe se puede prevenir evitando el contacto con personas enfermas y lavándose las manos frecuentemente. Si usted tiene la gripe, puede evitar contagiar a otras personas quedándose en casa, en reposo y cubriéndose la boca y la nariz cuando tosa o estornude.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.