

# La gripe

La gripe es una enfermedad causada por un virus. Al igual que un resfriado, ataca la nariz, la garganta y los pulmones. A veces la gripe puede conducir a otros trastornos, como pulmonía, infecciones de los oídos y de los senos nasales, deshidratación y empeoramiento del asma. La mayoría de nosotros, estaremos curados de la gripe en una o dos semanas.

## ¿Cómo puedo contagiarme de gripe?

- La gripe se pasa fácilmente de una persona a otra por la tos y los estornudos.
- Una persona también puede contagiarse de gripe si toca algo donde está el virus de la gripe y luego se toca la boca o la nariz.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- Fiebre
- Dolores de cabeza y musculares
- Cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal (nariz que moquea o nariz tapada)
- Vómito o diarrea (más frecuente en los niños)

## ¿Quién está más expuesto al riesgo de enfermarse de gripe?

Todos estamos expuestos al riesgo de enfermarnos de gripe, pero en algunas personas la gripe puede causar enfermedades graves. Las personas que están más expuestas al riesgo son:

- Adultos mayores (más de 65 años).
- Mujeres embarazadas.
- Niños muy pequeños.
- Adultos y niños (6 meses o más) que tienen alguna enfermedad del corazón o los pulmones, entre ellas, asma.
- Adultos y niños (6 meses o más) que tienen diabetes, problemas del riñón o de la sangre.
- Personas que tienen VIH/SIDA, cáncer o cualquier trastorno de salud que les hace más difícil luchar contra la enfermedad.
- Niños y adolescentes (6 meses a 18 años) que toman aspirina por mucho tiempo.
- Personas que viven en hogares para ancianos y otros establecimientos de atención de salud.
- Trabajadores de hospitales o clínicas que están rodeados de personas que tienen gripe.



# La gripe

## ¿Qué puedo hacer para no contraer la gripe?

No hay manera de asegurarse de que no contraerá la gripe. Pero hay algunas medidas que puede tomar para reducir las posibilidades de enfermarse:

- Vacúnese contra la gripe, con la vacuna inyectada o en aerosol, en el otoño antes de que empiece la temporada de gripe.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Pregunte a su médico o en una clínica si hay otros medicamentos que pueden protegerlo de la gripe.

## ¿Qué tipo de vacuna puedo usar?

- La vacuna contra la gripe está fabricada con un virus de gripe muerto y se administra en una inyección, por lo general, en el brazo. Esta vacuna puede utilizarse en niños a partir de los 6 meses.
- La vacuna contra la gripe en forma de aerosol para la nariz se fabrica con un virus vivo de la gripe y se aplica a través de la nariz. Puede usarse para personas sanas entre los 5 y los 49 años de edad.
- Si es alérgica al huevo o ha sufrido una reacción a la vacuna contra la gripe (en cualquiera de sus versiones) no debe recibir la

inyección contra la gripe ni la vacuna en aerosol nasal. También es importante consultar al médico si tiene antecedentes médicos del síndrome de Guillain-Barré.

## ¿Cuál es la eficacia de la versión inyectada de la vacuna contra la gripe?

- La vacuna inyectada evita la gripe en el 70 a 90% de adultos jóvenes y sanos.
- La vacuna no es tan eficaz para prevenir la gripe en adultos mayores y en personas con ciertos problemas de salud. Pero, la vacuna reduce el número de personas que fallecen o que tienen que ser hospitalizadas debido a la gripe.

## ¿Cuál es la eficacia de la vacuna en aerosol nasal?

- Esta nueva vacuna puede reducir sus posibilidades de tener gripe. Los niños de 5 a 8 años de edad necesitan dos dosis, administradas a intervalos de por lo menos seis semanas en el primer año en que reciben la vacuna en aerosol; las personas de 9 a 49 años necesitan una dosis.
- La vacuna en aerosol no debe administrarse a personas que tengan asma u otra enfermedad de los pulmones. Tampoco deberá administrarse a niños menores de 5 años.

# La gripe

## ¿Hay medicamentos para tratar la gripe? Sí, hay varios productos que pueden ayudarlo a sentirse mejor:

- Algunos medicamentos con receta pueden disminuir sus síntomas o la duración de la gripe. Su médico o la clínica le ayudarán a decidir si esos medicamentos son adecuados para usted.
- Varios de los medicamentos que se venden sin receta pueden aliviar algunos de los síntomas, como el dolor de garganta, congestión nasal (nariz tapada), tos, fiebre y dolores en el cuerpo. Sin embargo:
  - Nunca dé aspirina a niños o adolescentes que tal vez tengan gripe. La aspirina puede causar problemas graves y hasta la muerte. Primero, llame a su médico o a la clínica.
  - Si está tomando medicamentos con receta, pregunte a su médico o farmacéuta qué medicamentos para la gripe puede usar sin peligro. Por ejemplo, algunos medicamentos para la gripe de venta sin

receta tienen sustancias para tratar la congestión nasal (descongestionantes), que pueden subirle la presión arterial o hasta hacer que sus medicamentos contra la presión arterial pierdan eficacia.

- Ningún medicamento puede sustituir a la vacuna contra la gripe.
- Hay muchas otras enfermedades con síntomas similares a la gripe, que requieren tratamientos distintos. Siempre debe consultar al médico o ir a la clínica si se siente peor.

## ¿Qué debo hacer si tengo gripe?

- Descanse mucho.
- Tome mucha agua u otros líquidos como jugos y sopas.
- ¡No transmita sus gérmenes!  
¡Cúbrase la boca cuando tose o estornuda, lávese las manos con frecuencia y quédese en casa!
- No fume.
- No consuma bebidas alcohólicas.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

### Centro para la Evaluación e Investigación de Medicamentos (CDER)

de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

Teléfono: 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332)

<http://www.fda.gov/cder/drug/antivirals/influenza/default.htm>

### Centro para Investigación y

### Evaluación de Productos Biológicos

de la Administración de Alimentos y

Medicamentos (FDA)

<http://www.fda.gov/cber/flu/flu.htm>