

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Qué Hacer Acerca de la Gripe

Cada invierno, millones de personas sufren de gripe, una infección sumamente contagiosa. La gripe se transmite fácilmente de persona a persona principalmente cuando una persona infectada tose o estornuda. La gripe—también conocida como influenza o flu—es causada por los virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Aunque es generalmente una enfermedad leve en los niños sanos, los adultos jóvenes y las personas de edad madura, la gripe puede llegar a ser mortal en las personas de la tercera edad y de cualquier edad que tienen enfermedades crónicas como la diabetes o enfermedades de corazón, pulmones o riñón.

Si usted tiene Medicare y ha recibido una llamada telefónica para participar en una encuesta sobre el uso de vacunas contra la gripe y la neumonía y le gustaría recibir más información sobre el tema, puede visitar el sitio oficial de Internet del proyecto en www.flustudy.org, enviar un correo electrónico a flustudy@hcfa.gov o llamar a 1-800-MEDICARE.

Si desea hablar en español con alguien que trabaja en este proyecto, llame a 1-800-409-3553. CMS (Centers for Medicare and Medicaid Services o Centros de Servicios Medicare y Medicaid) agradece la participación de los beneficiarios de Medicare seleccionados en esta encuesta. La información obtenida en estos estudios ayudará a CMS a renovar sus esfuerzos para mejorar la calidad de los servicios de atención de salud que brinda a los beneficiarios de Medicare.

¿Puede prevenirse la gripe?

La vacuna contra la gripe puede disminuir en gran medida sus posibilidades de contraer esta enfermedad. Muchos de los

contagios y muertes causados por la gripe pueden ser prevenidos con una vacuna cada año.

Medicare cubre el costo de esta vacuna. Muchos planes privados de seguro de salud también pagan por la vacuna contra la gripe. Usted puede recibirla en el consultorio de su médico, en una dependencia local del departamento de salud o por medio de otros proveedores de asistencia de salud.

Ninguna vacuna da protección completa y la vacuna contra la gripe no es una excepción. En las personas de la tercera edad y aquellas con ciertas enfermedades crónicas, la vacuna contra la gripe con frecuencia es menos eficaz para prevenir la infección que para reducir los síntomas y el riesgo de que se transforme en enfermedad grave y hasta ocasione la muerte. Los estudios han revelado que la vacuna contra la gripe reduce la hospitalización en un 70% y la muerte en un 85% entre las personas de la tercera edad que no viven en hogares para ancianos. En los residentes de un hogar para ancianos, la vacuna de la gripe reduce el riesgo de hospitalización cerca de 50%, el riesgo de neumonía cerca de 60% y el riesgo de muerte entre 75 y 80%.

¿Quién debe recibir la vacuna contra la gripe?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por su sigla en inglés), los siguientes grupos tienen alto riesgo de que la gripe se transforme en enfermedad grave y deben recibir la vacuna cada año:

- ◆ Personas de 65 años de edad o mayores.
- ◆ Residentes de hogares para ancianos y otros establecimientos de atención a largo plazo.
- ◆ Adultos y niños que tienen enfermedades crónicas o enfermedades del corazón o pulmón.
- ◆ Adultos y niños con diabetes, enfermedades del riñón o formas graves de anemia.
- ◆ Trabajadores de atención de salud en contacto con personas en los grupos de alto riesgo mencionados.
- ◆ Personas que cuidan o viven con alguien en un grupo de alto riesgo.

¿Cuándo es el mejor momento para recibir la vacuna contra la gripe?

En los Estados Unidos, la temporada de gripe ocurre generalmente desde noviembre hasta abril. La mayoría de las personas contraen la gripe entre finales de diciembre y principios de marzo. El mejor momento para recibir la vacuna es entre septiembre y mediados de noviembre. Desarrollar protección contra la infección toma cerca de una a dos semanas después que usted recibe la vacuna.

¿La vacuna causa efectos colaterales?

La vacuna contra la gripe no causa efectos colaterales en la mayoría de las personas. Menos de un tercio de aquellos que reciben la vacuna tienen algún dolor, enrojecimiento de la piel o hinchazón en el brazo donde se aplicó la vacuna. Estos efectos colaterales, que pueden durar hasta dos días, rara vez interfieren con la vida diaria de una persona. Cerca de 5 a 10% de las personas tienen efectos colaterales leves como dolor de cabeza o fiebre baja durante un día después de la vacunación.

La vacuna de la gripe se hace de los virus muertos de la gripe, los cuales no pueden causar la enfermedad. En raras excepciones, el peligro de contraer la gripe—y posiblemente neumonía—es mucho mayor que el peligro de los efectos colaterales de la vacuna.

Una de estas excepciones raras son las personas que tienen una alergia severa a los huevos. Los virus para las vacunas contra la gripe se cultivan en los huevos y pueden causar graves reacciones en las personas que son sumamente alérgicas a éstos. Por ello se recomienda que las personas que tienen una alergia severa a los huevos no reciban esta vacuna.

¿Por qué necesita una vacuna contra la gripe cada año?

La prevención de la gripe es difícil porque los virus que la causan cambian todo el tiempo. El virus de la gripe de este año es generalmente un poco diferente del virus del año pasado. Cada año la vacuna contra la gripe se actualiza para incluir las cepas (o versiones) más actuales del virus. Esa es una de las razones por las cuales la vacuna lo protegerá por sólo un año.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

La gripe puede causar fiebre, escalofríos, tos seca, dolor de garganta, congestión de la nariz, dolor de cabeza, dolores musculares y a menudo una gran fatiga. Aunque a veces náusea, vómitos y diarrea pueden acompañar la gripe, especialmente en los niños, los problemas gastrointestinales ocurren rara vez. La enfermedad que las personas llaman la “gripe del estómago” (*stomach flu* en inglés) no es la influenza.

Es fácil de confundir un resfriado común con la gripe. En términos generales, los síntomas del resfriado son más leves y no duran tanto tiempo como los de la gripe.

¿Cuán seria es la gripe?

La mayoría de las personas que contraen la gripe se recuperan completamente en una a dos semanas, pero algunas personas desarrollan complicaciones graves y potencialmente mortales. Mientras

su cuerpo está ocupado combatiendo la gripe, usted quizá tenga menos capacidad de resistir una segunda infección. Las personas de la tercera edad y las que sufren de enfermedades crónicas corren un riesgo mayor de contraer infecciones secundarias, especialmente la neumonía. En un año promedio, la gripe causa cerca de 20 mil muertes en los Estados Unidos y muchas más hospitalizaciones.

¿Cómo se trata la gripe?

Si usted contrae la gripe, descanse en la cama, beba muchos líquidos y tome medicamentos como aspirina o acetaminógeno (paracetamol) para aliviar la fiebre y el malestar.

Llame a su doctor si usted tiene cualquier síntoma de gripe y además:

- ◆ Su fiebre dura; usted puede tener una infección más seria.
- ◆ Tiene problemas respiratorios o del corazón u otros problemas de salud graves.
- ◆ Está tomando medicamentos para combatir cáncer u otros medicamentos que debilitan las defensas naturales de su cuerpo contra la enfermedad.

- ◆ Se siente enfermo y no parece estar mejorándose.
- ◆ Tiene una tos que empieza a producir flema.
- ◆ Está preocupado por su salud.

Los antibióticos no son eficaces contra los virus de gripe. Sin embargo, se han aprobado cuatro medicamentos para tratar a las personas que contraen la enfermedad:

- ◆ amantadine (Symmetrel)
- ◆ rimantadine (Flumadine)
- ◆ zanamivir (Relenza)
- ◆ oseltamivir (Tamiflu)

Estos medicamentos, que sólo se pueden obtener con receta médica, reducen la duración de la fiebre y otros síntomas cuando se toman en un plazo de 48 horas después de la aparición de la enfermedad.

Datos acerca de la gripe

- ◆ La gripe puede ser muy peligrosa para las personas de 65 años o mayores.
- ◆ La gripe puede prevenirse.
- ◆ Las personas en grupos de alto riesgo necesitan una vacuna contra la gripe cada otoño

- ◆ La vacuna contra la gripe está cubierta por Medicare.
- ◆ La vacuna contra la gripe es segura; no puede causar la enfermedad.
- ◆ La vacuna contra la gripe y la vacuna antineumocócica pueden aplicarse al mismo tiempo.

Para mayor información

También puede obtener información acerca de la gripe y otras inmunizaciones a través de los siguientes grupos.

National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID)
(Instituto Nacional de la Alergia y las Enfermedades Infecciosas-NIAID)

301-496-5717

www.niaid.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades-CDC)

Línea telefónica nacional de información sobre inmunización:
 1-800-232-2522

www.cdc.gov

**Food and Drug Administration
(FDA)**
**(Administración de Drogas y
Alimentos-FDA)**
1-888-463-6332
www.fda.gov

**American Lung Association
(Asociación Americana del
Pulmón)**
1-800-LUNG-USA
(1-800-586-4872)
www.lungusa.org

**National Coalition for Adult
Immunization
(Coalición Nacional para la
Inmunización en Adultos)**
Suite 750
4733 Bethesda Avenue
Bethesda, Maryland 20814
301-656-0003
www.nfid.org/ncai

Para más
información gratis
sobre la salud y el
envejecimiento,
contacte a:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información
del Instituto Nacional
Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057
Gaithersburg, Maryland 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)
www.nia.nih.gov

El instituto distribuye sin costo otros
folletos de Información de Salud para
las Personas de la Tercera Edad,
incluyendo *Vacunas para su Salud.*



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Setiembre de 2003