

Datos sobre la Influenza

HS02-039B (1-08)

¿Qué es la Influenza (gripe, flu)?

La Influenza es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza. Ataca el sistema respiratorio de los humanos (nariz, garganta y pulmones). La gripe es diferente a un resaca y usualmente ataca repentinamente y puede incluir los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Cansancio (puede ser extremo)
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolores en el cuerpo

Estos síntomas son comúnmente llamados “los síntomas de la gripe”.

Qué Debe Hacer si tiene Gripe

- Descansar
- Beber muchos líquidos
- Evitar el uso del alcohol y tabaco
- Tomar medicamentos para aliviar los síntomas de la gripe

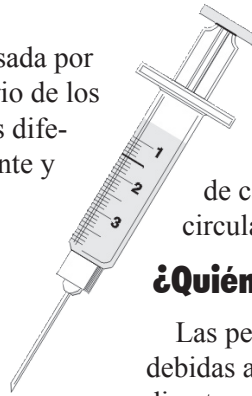
La influenza es causada por un virus, de modo que los antibióticos (tales como la penicilina) no la curan. La mejor manera de prevenir la gripe es con una vacuna contra la influenza (vacuna antigripal) cada otoño antes de que comience la temporada de la gripe.

¿Quién Puede Enfermarse?

Cualquier persona puede contagiarse de gripe, pero la enfermedad es más severa en algunas personas.

La mayoría de la gente que se contagia con gripe se recupera en un período de 1 a 2 semanas, pero algunas personas desarrollan complicaciones que ponen en peligro la vida (tales como neumonía). Millones de personas en los Estados Unidos — aproximadamente el 10% a 20% de los residentes de los Estados Unidos — contraerán gripe cada año. Un promedio de alrededor de 20,000 personas por año morirán a causa de esta enfermedad (en su mayoría personas mayores) y 114,000 personas por año tienen que ser hospitalizadas como resultado de la influenza. La gripe puede ser una enfermedad MUY SERIA, sin embargo, por ser tan común, muchas veces es tratada con cierto grado de indiferencia.

Las personas de 65 años de edad o mayores, las personas de cualquier edad que sufran de enfermedades crónicas y los niños pequeños son los que tienen más probabilidades de sufrir complicaciones debido a la gripe. La neumonía, bronquitis, sinusitis y las infecciones de los oídos son



ejemplos de complicaciones como consecuencia de una gripe. La gripe puede empeorar los problemas crónicos de salud. La “temporada de la gripe” en los Estados Unidos es generalmente desde noviembre hasta abril de cada año. Durante este período los virus de la gripe circulan por la población.

¿Quiénes Deberían Vacunarse Contra la Gripe?

Las personas que tengan alto riesgo de complicaciones debidas a la gripe y las personas que estén en contacto directo con ellas (incluyendo los miembros del hogar) deberán ser vacunadas.

¿Quiénes NO Deben Vacunarse Contra la Gripe?

Consulte a su médico antes de vacunarse contra la gripe si usted:

- 1) Ha tenido una reacción alérgica severa a los huevos o a vacunas antigripales anteriormente, o;
- 2) Tiene un historial del síndrome de Guillain-Barré (GBS).

Si tiene fiebre al momento de vacunarse contra la gripe, deberá consultar con su doctor o enfermera para vacunarse en otro momento. Sin embargo, usted puede vacunarse contra la gripe si tiene alguna enfermedad respiratoria sin fiebre o si tiene alguna otra enfermedad leve.

¿Por qué Vacunarme Contra la Gripe y Por Qué Necesito Vacunarme Todos los Años?

Una vacuna antigripal una vez al año es la mejor manera de reducir el riesgo de contagiarse de gripe. La gripe es una enfermedad seria y las personas de cualquier edad pueden contagiarse. Los virus de la gripe cambian de año en año, lo que significa dos cosas. Primero, puede contagiarse con la gripe más de una vez durante su vida. La inmunidad (la protección natural que se desarrolla contra una enfermedad después que una persona ha sufrido la enfermedad) que se desarrolla después de haber tenido la gripe causada por un tipo de virus no siempre se mantiene cuando una nueva variedad está circulando. Segundo, una vacuna hecha contra un virus de la gripe no necesariamente lo protege contra nuevos virus. Es por esto que la vacuna contra la gripe es actualizada cada año para incluir las nuevas variedades de virus. Una tercera razón de por qué debe vacunarse contra la gripe cada año es que después de que se administra una vacuna contra la gripe su inmunidad contra la gripe disminuye y puede ser muy baja para proveerle protección después de un año.

¿Cuándo Debe Vacunarse Contra la Gripe?

Las personas de alto riesgo deben ser vacunadas contra la gripe a principios de septiembre. Si usted está en el grupo de alto riesgo, el mejor momento para vacunarse contra la gripe es de septiembre a noviembre. Deberá evitar vacunarse muy temprano porque la protección contra la gripe puede empezar a disminuir a los pocos meses de haber sido administrada la vacuna. La actividad gripal en los Estados Unidos por lo general está en su tope máximo entre finales de diciembre y principios de marzo. Aún podrá ser beneficioso vacunarse contra la gripe después de noviembre, aunque haya gripe en su comunidad. La vacuna deberá continuar ofreciéndose a las personas que no se han vacunado durante la temporada de gripe mientras la misma siga disponible. Una vez que usted es vacunado contra la gripe su cuerpo produce anticuerpos protectores en aproximadamente 2 semanas.

¿Funciona Inmediatamente la Vacuna Contra la Gripe?

No. Se toma aproximadamente 2 semanas después de haber sido administrada para que los anticuerpos se desarrollen en el cuerpo y provean protección contra la infección del virus de la influenza. Mientras tanto, usted todavía está bajo riesgo de contraer la gripe. Es por esto que es mejor vacunarse contra la gripe a principios del otoño antes de que la temporada de la gripe comience.

¿Cómo se Propaga el Virus de la Influenza?

La gripe es propagada o transmitida cuando una persona que la tiene tose, estornuda o envía el virus al aire al hablar y otras personas lo inhalan. El virus entra a la nariz, garganta o pulmones de la persona y comienza a multiplicarse causando los síntomas de la gripe. Otra forma menos común de cómo la gripe puede propagarse es cuando una persona toca una superficie que tiene el virus – por ejemplo, la chapa de una puerta – y luego se toca la nariz o la boca.

El Mito de “la Gripe Estomacal”

Muchas personas utilizan el término “gripe estomacal” para describir enfermedades con náusea, vómitos o diarrea que no son causadas por el virus de la gripe, pero que pueden ser causadas por muchos virus distintos, bacterias o hasta parásitos. Sin embargo, mientras que los vómitos, la diarrea y el estar “enfermo del estómago” pueden algunas

veces estar relacionados con la gripe — particularmente en el caso de los niños — estos problemas son en raras ocasiones los síntomas principales de la influenza. La gripe es una enfermedad respiratoria y no una enfermedad del estómago o del intestino.

No le dé Aspirina a un Niño o a un Adolescente que Tiene la Gripe

Nunca les dé aspirina a niños o a adolescentes que tengan síntomas de gripe – particularmente si tienen fiebre – sin antes consultar con su doctor. Darle aspirinas a los niños o adolescentes que tienen influenza puede causar una seria y rara enfermedad llamada el síndrome de Reye. Los niños o adolescentes con gripe deben tener mucho descanso, beber muchos líquidos y tomar medicinas que no contengan aspirina (Tylenol, Advil, u otros productos similares sin aspirina) para aliviar los síntomas.

La Gripe es Contagiosa

Una persona puede transmitir la gripe un día antes de sentirse enferma. Los adultos pueden continuar transmitiendo el virus de la gripe a otras personas por otros 3-7 días después de comenzar a sentir los síntomas. Los niños pueden transmitir el virus por más de 7 días. Los síntomas comienzan entre 1 a 4 días después de que el virus entra en el cuerpo. Algunas personas pueden estar infectadas con el virus de la gripe pero no tener los síntomas. Durante este período estas personas pueden propagar el virus a otras personas.

Cómo Saber Si Tiene Gripe

Su enfermedad respiratoria puede ser gripe si usted comienza repentinamente a sentir dolores en el cuerpo, fiebre y síntomas respiratorios y si su enfermedad ocurre durante los meses de noviembre a abril (comúnmente la temporada de gripe en el Hemisferio Norte). Sin embargo, durante este período otras enfermedades respiratorias pueden causar síntomas similares y una persona se puede contagiar de gripe durante cualquier época del año. Es imposible decir a ciencia cierta si se tiene gripe basado únicamente en los síntomas. Si se encuentra en los primeros días de la enfermedad, los doctores pueden realizar exámenes para determinar si usted tiene gripe.

Otros Mitos Sobre la Influenza

<i>“La influenza es tan sólo una molestia”</i>	Incorrecto. La influenza es una de las mayores causas de enfermedad y muerte en los Estados Unidos y conduce a un promedio de alrededor de 20,000 muertes y 114,000 hospitalizaciones cada año.
<i>“La vacuna contra la influenza causa la influenza.”</i>	Incorrecto. La vacuna contra la influenza que se utiliza en los Estados Unidos, la cual es hecha de virus inactivos o muertos, no puede causar la influenza y no causa enfermedades relacionadas con la influenza.
<i>“La vacuna contra la influenza no es eficaz.”</i>	No exactamente. La vacuna contra la influenza es muy eficaz cuando los virus muertos en la vacuna son similares a los virus que están circulando en la población. Hay varias razones por qué la gente piensa que la vacuna contra la influenza no funciona. Personas que se han vacunado contra la influenza pueden enfermarse después por un virus diferente que causa una enfermedad respiratoria, pero se confunde con la influenza. La vacuna contra la influenza solo previene la enfermedad causada por el virus de influenza. Además, la vacuna no protege el 100 por ciento. Estudios hechos a jóvenes adultos con buena salud han demostrado que la vacuna contra la influenza es 70% a 90% eficaz en prevenir la influenza. La vacuna contra la influenza es a veces menos efectiva en prevenir la enfermedad en personas de edad avanzada y aquellas personas con ciertas condiciones médicas de largo plazo. Sin embargo, en las personas de edad avanzada, la vacuna contra la influenza es muy efectiva en reducir hospitalizaciones y muertes por causas relacionadas a la influenza.
<i>“No hay que vacunarse contra la influenza cada año.”</i>	Incorrecto. Los virus de influenza cambian constantemente. Generalmente, nuevas cepas del virus de influenza circulan en cada temporada de gripe, así que la vacuna se cambia cada año.

Esta hoja de datos fue producida con la cooperación de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y la Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia médica, le recomendamos consultar con su proveedor primario del cuidado médico.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us