

# La gripe

La gripe es una enfermedad causada por el virus de la gripe (influenza). La gripe suele ser peor que un resfriado. Ataca la nariz, la garganta y los pulmones y puede causar una enfermedad que varía de leve a grave. Algunas veces, la gripe ocasiona otros trastornos como pulmonía, infecciones de los oídos y los senos nasales, deshidratación, empeoramiento del asma y hasta la muerte. Pero, la mayoría de nosotros estaremos curados de la gripe en una o dos semanas.

## ¿Cómo puedo contagiarme con la gripe?

- La gripe se transmite fácilmente de una persona a otra por la tos y los estornudos.
- Una persona también puede contagiarse 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?

- Mucho cansancio
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolor de cabeza y de los músculos
- Nariz con secreción o tapada

## ¿Quién tiene mayores riesgos de sufrir problemas más graves si se enferma con la gripe?

Todos estamos expuestos al riesgo de contagiarnos con la gripe pero,

en algunas personas la enfermedad puede ser más grave. Entre los que tienen mayores riesgos de sufrir problemas graves se encuentran:

- Adultos mayores
- Niños muy pequeños.
- Adultos y niños que tienen ciertos problemas de salud, como enfermedad del corazón o de los riñones, asma, o diabetes.
- Personas con el VIH/SIDA, cáncer, o algún otro trastorno de salud que les dificulta luchar contra la enfermedad.
- Personas que viven en residencias para ancianos.

Estas personas deben llamar a su médico o clínica si tiene síntomas como los de la gripe.

## Los trabajadores de salud deben vacunarse contra la gripe para no pasarles la gripe a sus pacientes.

## ¿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 probabilidades de enfermarse:

- La principal medida que debe tomar es vacunarse, ya sea con una inyección o con un aerosol. Vacúnese todos los años. El mejor momento para recibir la vacuna es en el otoño, antes de que empiece



MÁS

# La gripe

la temporada de gripe. También puede vacunarse en el invierno, cuando la temporada de gripe alcanza su punto máximo.

- Lávese las manos con frecuencia.
- Pregúntele a su médico o clínica cuáles son los medicamentos que pueden ayudarle a que no se enferme con la gripe. Ninguna medicina puede sustituir a la vacuna contra la gripe.

## ¿Qué es una vacuna?

- Una vacuna le prepara el cuerpo con anticipación para que pueda luchar contra la enfermedad. La vacuna contra la gripe puede ser administrada en una inyección o en forma de aerosol que se rocía adentro de la nariz.

## ¿Qué es la vacuna contra la gripe?

- La vacuna contra la gripe se prepara con un virus muerto de la gripe y se administra con una inyección, usualmente en el brazo. Puede usarse en niños a partir de los 6 meses de edad.
- La vacuna contra la gripe en forma de aerosol nasal se prepara con un virus vivo atenuado de la gripe y se rocía adentro de la nariz. Puede usarse desde los dos hasta los 49 años de edad.
- Las personas que son alérgicas a los huevos o que han tenido una reacción a la vacuna contra la gripe no deben recibir la vacuna inyectada ni en aerosol. Además,

consulte con su médico si tiene antecedentes del síndrome de Guillain-Barré.

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

- Todos los años se cambia la vacuna contra la gripe para que sea eficaz contra las cepas del virus que tiene más probabilidades de estar circulando. Mientras más se asemejen las cepas del virus que están circulando a las cepas que están en la vacuna, mayor será la protección.
- Siempre es posible que la vacuna no contenga cepas que sean exactamente iguales a las que terminan por causar la mayoría de los casos de gripe. De todos modos, la vacuna lo protegerá y es posible que reduzca los síntomas y otros problemas que resultan de la gripe.

## ¿Hay medicamentos para tratar la gripe? Sí, hay varios medicamentos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

- Algunos medicamentos con receta pueden disminuir la duración de los síntomas. Su médico o su clínica le ayudarán a decidir cuáles de esos medicamentos son los mejores para usted.
- Varios medicamentos de venta sin receta pueden ayudarle a aliviar los síntomas de la gripe tales como dolor de garganta,

# La gripe

nariz tapada, tos, fiebre y dolores en el cuerpo.

Sin embargo, recuerde:

- Nunca le dé aspirina a niños ni a adolescentes que tengan síntomas de gripe. La aspirina puede causar problemas graves y hasta la muerte. Llame a su médico o a la clínica si su hijo ya está tomando aspirina por alguna otra razón y usted piensa que el niño o niña tiene la gripe.
- Si usted ya toma otros medicamentos, pregúntele a su médico o a su farmacéuta qué medicamentos puede usar sin peligro para tratar los síntomas de gripe. Por ejemplo, algunos medicamentos de venta sin receta para aliviar la nariz tapada (descongestionantes) pueden aumentar la presión arterial o hasta hacer que sus medicamentos para bajar la presión arterial se vuelvan menos eficaces.
- Ningún medicamento puede sustituir a la vacuna contra la gripe.
- Es posible que muchas otras enfermedades le hagan sentirse como si tuviera la gripe, pero ellas

necesitan tratamientos diferentes. Consulte siempre a su médico o vaya a la clínica si se siente peor.

## ¿Qué debo hacer si me da la gripe?

- Descanse mucho.
- Beba mucha agua u otros líquidos, como jugos y sopa.
- No fume ni consuma alcohol.
- No propague sus gérmenes. Cúbrase la boca con una toallita de papel cuando tose o estornuda, luego eche la toallita a la basura. Lávese las manos a menudo. Quédese en casa, si puede.

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>