

La gripe

La influenza, más comúnmente conocida como gripe, es una enfermedad contagiosa causada por un virus que afecta la parte superior del aparato respiratorio (nariz, boca, senos paranasales y garganta). El virus de la gripe se propaga fácilmente de una persona a otra y puede vivir en una superficie durante horas. La temporada de gripe tiene lugar todos los años desde octubre hasta mayo, y afecta hasta un 20% de la población de los Estados Unidos.

Síntomas

- Fiebre alta (100° F y más)
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Molestia o dolor muscular
- Goteo y congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Falta de energía
- Puede causar diarrea, náuseas y vómitos

Posibles complicaciones

- Infección de oído
- Infección de senos paranasales
- Deshidratación
- Neumonía

Propagación

La gripe se propaga fácilmente de una persona a otra.

Se puede “pescar” al:

- Respirar gotas con el virus de la gripe que están suspendidas en el aire, provenientes del estornudo o la tos de otra persona.
- Tocar superficies contaminadas con el virus (mesas, manillas de puertas, teléfonos) y luego tocarse la nariz, la boca o los ojos con las manos contaminadas con el virus.

Prevención

- Colóquese la vacuna anual contra la gripe en el otoño antes de que comience la temporada de gripe.
- Manténgase a una distancia entre 3 y 6 pies de las personas enfermas.





- No bese ni abraze a otras personas hasta que mejore.
- Permanezca en el hogar si está enfermo.
 - No regrese a la escuela ni al trabajo hasta que la fiebre esté por debajo de 100° F durante 24 horas como mínimo sin tomar medicamentos para bajar la fiebre.*
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante 20 segundos, o bien, si no hay agua disponible, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.
- Refuerce su sistema inmunológico con hábitos de vida saludables.
 - Implemente una dieta balanceada con una buena cantidad de frutas y verduras.
 - Descanse mucho. Duerma entre 7 y 8 horas por noche como mínimo.
 - Haga ejercicio en forma regular– al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.
 - Reduzca su nivel diario de estrés.

Tratamiento en el hogar

- Permanezca en el hogar y descanse.
- Tome mucho líquido (agua, jugos, bebidas con electrolitos).
- Tome medicamentos de venta libre para aliviar los síntomas.
- Los medicamentos antivirales están disponibles con prescripción médica. **
- Utilice un humidificador a vapor frío. Límpielo con regularidad siguiendo las instrucciones del manual para evitar la formación de moho.
- Busque consejos en una guía para atención en el hogar, como el *Manual Healthwise*. ***

Consulte a su médico si...

- Un niño de corta edad, una mujer embarazada, un anciano o alguien que sufre una afección crónica contrae gripe. Estas personas presentan elevadas posibilidades de sufrir sus complicaciones.
- Sufre rigidez de cuello junto con fiebre.
- Se presentan complicaciones, como dificultad para respirar o signos que indican deshidratación.
- Los síntomas se agravan día a día.
- Está preocupado y necesita consejos.

* Entre los medicamentos para bajar la fiebre se encuentran el paracetamol (Tylenol o una marca genérica), el ibuprofeno (Advil, Motrin o una marca genérica) y la aspirina. No administre aspirina a personas menores de 20 años de edad por el riesgo de contraer el síndrome de Reye, una enfermedad poco frecuente, pero muy grave.

** Para que los medicamentos antivirales sean eficaces, tómelos dentro de las 48 horas siguientes a la aparición de los síntomas. Los medicamentos antivirales están recomendados para personas con un alto riesgo de sufrir las complicaciones de la gripe.

*** El *Manual Healthwise* puede solicitarse en http://www.healthwise.org/f_bkorder.aspx o llamando al número 1-800-706-9646.

Si desea obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet de la Red de Extensión de Educación en Desastres de Texas (*Texas Extension Disaster Education Network, EDEN*) en texashelp.tamu.edu.

Los programas educativos del Servicio AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad o procedencia. Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas

Producido por AgriLife Communications
Sistema Universitario A&M de Texas

Julio de 2010

Josefa B. Peña, MPH, Especialista del
Programa – Salud de los adultos