|  |  |
| --- | --- |
| ***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 (100º 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 abrace 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 100º 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 | |

**texashelp.tamu.edu**