

Información sobre la influenza (gripe)

Facultad de medicina de UNM /
S. Ryan MS II Agosto 2009

Señales y síntomas de la gripe

La gripe, causada por un virus, es una enfermedad que puede propagarse fácilmente. Los síntomas abarcan un rango de leve a grave. Cada año en los Estados Unidos entre el 5 y el 20% de la población se contagia de la gripe. Más de 200,000 personas necesitarán cuidado en el hospital; aproximadamente 36,000 morirán de causas relacionadas con la gripe. Las personas con mayor riesgo incluyen personas mayores de los 65 años de edad, niños pequeños, embarazadas y aquellas personas con afecciones existentes. Los siguientes síntomas están presentes cuando padece de gripe:

- Fiebre (por lo general, alta)
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo de la nariz
- Dolor muscular
- Problemas estomacales, tales como náusea, vómito y diarrea, también puede ocurrir pero es más probable en los niños que en los adultos

Pueden ocurrir también más problemas tales como la deshidratación, la neumonía, la bronquitis, las infecciones del seno nasal y del oído. La gripe también puede empeorar problemas de salud existentes como el asma, la diabetes y la insuficiencia cardíaca congestiva. La gripe se propaga más fácilmente un día antes de que ocurran los síntomas y hasta 5 días después de enfermarse.

Información y actualizaciones en línea

<http://www.cdc.gov/flu/espanol/>

<http://www.who.int/csr/disease/influenza/en/> (en inglés)

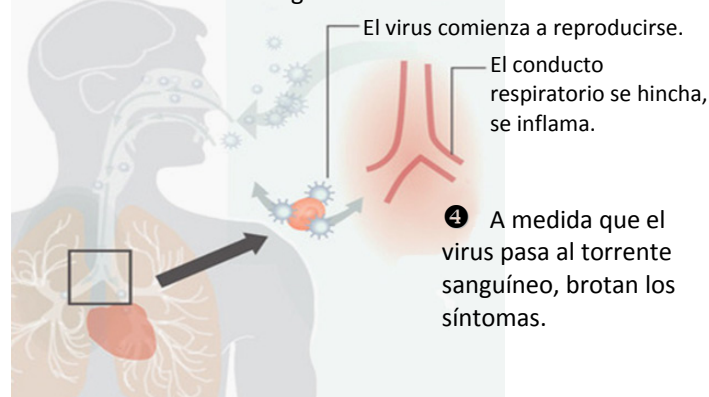
<http://www.health.state.nm.us/FLU/index.shtml> (en inglés)

¿Es la gripe o un resfriado?

A menudo se confunde la gripe con el resfriado común, pero los síntomas de la gripe típicamente se desarrollan más rápidamente y son más graves que los de un resfriado.

Cómo le infecta la gripe

- 1 La persona infectada tose o estornuda, y dispersa al aire gotículas diminutas que contienen virus.
- 2 El virus entra al conducto respiratorio.
- 3 El virus se adhiere a las células, libera su información genética.



Cómo comparar síntomas

Síntomas	Resfriado	Gripe
Cabeza	Dolor de cabeza raramente	Adolorido
Nariz	Goteo, estornudo	Congestionada, a veces
Garganta	Con dolor	Con dolor, a veces
Tórax	Tos grave o áspera	Tos seca; puede ser severa
Apetito	Normal	Disminuido
Músculos	Bien	Adolorido
Aparición	Lenta	Rápida
Temperatura del cuerpo	Bajo o sin fiebre, no tiene escalofríos	Fiebre alta (más de 102° F / 38,8° C), escalofríos
Fatiga	Leve	Severa; puede durar dos a tres semanas

Qué hacer para evitar contraer la gripe

La mejor manera de evitar la gripe es vacunarse contra la gripe. El Centro para el control de enfermedades sugiere las siguientes maneras para ayudar a prevenir la propagación de la gripe:

1. LÁVESE LAS MANOS:
 - a. Con agua tibia del grifo y con jabón, frote las manos juntas durante 20 segundos.
 - b. Debe secarse las manos con una toalla desechable mientras deja correr el agua.
 - c. Luego use la toalla desechable para cerrar el grifo para prevenir que los microbios pasen otra vez a sus manos.
2. Quéedese en casa si está enfermo:
 - a. El consejo de salud actual es quedarse en casa durante 24 horas después de que ya no haya tenido fiebre.
 - b. Manténgase alejado de otros lo más posible.
3. Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Descarte el pañuelo de papel y lávese las manos.
4. Evite el contacto cercano con otras personas.
5. Evite tocarse la boca y la nariz.
6. Los buenos hábitos de salud tales como comer una dieta saludable, el ejercicio regular y el control del estrés.

Vacunas

Las vacunas contra la gripe anuales comienzan tan pronto como la vacuna esté disponible. Todo el mundo debe vacunarse contra la gripe cada año. Las personas con un mayor alto riesgo se indican a continuación:

1. Niños desde los 6 meses a los 19 años
2. Mujeres embarazadas
3. Las personas de 50 años y mayores
4. Las personas de cualquier edad con ciertas afecciones médicas crónicas
5. Las personas en instalaciones de cuidado a largo plazo
6. Las personas que viven o cuidan a aquellas personas de alto riesgo de tener complicaciones: proveedores de atención médica y contactos en el hogar

Para 2009 habrá dos tipos de vacuna disponible:

1. La vacuna contra la gripe de temporada
2. La vacuna o vacunas contra la gripe H1N1

Tratamientos

Si se enferma, algunas maneras de sentirse mejor son:

1. Quéedese en casa en vez de ir al trabajo o a la escuela para descansar y tomar mucho líquido
2. Evite el alcohol y el tabaco
3. Puede tomar algunos de los medicamentos sin receta. (NOTA: no le dé aspirina a los niños para síntomas parecidos a los de la gripe)
Si tiene preguntas o dudas, comuníquese con su médico o proveedor de cabecera. Puede llamar al Departamento de salud de Nuevo México al 505-827-2389 si tiene preguntas.

Podría necesitar atención inmediata si se le presentasen los siguientes síntomas:

1. Respiración rápida o dificultad para respirar
2. Color de piel azulado
3. No está tomando suficientes líquidos
4. No se despierta o no interactúa
5. Se mejoran los síntomas como los de la gripe pero luego regresan con fiebre y una tos peor
6. Fiebre con un salpullido