

Influenza (gripe)

¿Qué es la Influenza?

La influenza, o “la gripe,” es una enfermedad contagiosa de la nariz, garganta, y pulmones, causada por un virus. La enfermedad puede variar de leve a grave. Personas de la tercera edad, niños pequeños, mujeres embarazadas, y personas con ciertas condiciones que afectan su salud se infectan más fácilmente y estas infecciones suelen ser las más graves.

¿Cómo se transmite?

Las personas con influenza pueden contagiar a otros al toser, estornudar, o hablar. Pequeñas gotitas que contienen el virus salen su nariz o boca y se introducen a la boca y/o nariz de personas cercanas. También es posible contraer la influenza al tocar una superficie o un objeto contaminado con el virus de la gripe, aunque esto es menos común. Las personas con influenza pueden transmitir el virus antes de sienten enfermas, y pueden seguir transmitiendo el virus hasta una semana después de presentan síntomas.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas, por lo general, se empiezan a sentir enfermas entre 1 y 4 días después de entrar en contacto con el virus de la gripe. Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre o escalofríos
- Dolor de garganta
- Dolor corporal/muscular
- Fatiga (cansancio)
- Tos
- Goteo nasal o nariz tapada
- Dolor de cabeza
- Vómito/diarrea (más común en los niños)

¿Cuál es el tratamiento?

Las personas con influenza deben guardar reposo, beber líquidos (tales como agua, bebidas deportivas, y caldos), y evitar el uso de alcohol y tabaco. Su doctor le puede prescribir un medicamento antiviral para hacer menos severa su enfermedad y prevenir complicaciones. La mayoría de las personas se recuperan de una a dos semanas, pero en casos más graves se pueden presentar otras infecciones, como la neumonía, y puede requerir hospitalización.

¿Cómo se previene?

La forma más eficaz de prevenir la influenza es vacunarse cada año. Otros métodos para evitar contraer la influenza incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted está enfermo con síntomas de influenza, permanezca en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.
- Durante su enfermedad, limite su contacto con otras personas lo más posible para evitar infectarlas.
- Al toser o estornudar, cubra su boca con un pañuelo desechable y tírelo después de usarlo.
- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, o un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.