

# Influenza (Gripe)

## 1. ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza, también llamada gripe es una enfermedad causada por un virus (germen). Muchas personas en los EE. UU. contraen la gripe cada año. Cada año, entre 5-10% de la población de los EE. UU. contraen la gripe, y más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de esta enfermedad.

## 2. ¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe generalmente se propaga de persona a persona a través de gotas de tos o estornudos de una persona enferma. También se puede propagar al tocar una superficie o un objeto que tenga el virus de la gripe, como las perrillas de las puertas o el teclado de la computadora y después tocarse los ojos, la nariz o boca. Los virus de la gripe se encuentran a través del mundo. La gripe mayormente ocurre en los meses de otoño e invierno en los EE. UU., pero también se puede propagar durante la primavera.

## 3. ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Hay muchas enfermedades que parecen a la gripe. En general, los síntomas de la gripe aparecen de repente y fuertemente y pueden incluir dolor de cabeza y de garganta, fiebre, escalofríos, tos, secreción nasal o congestión nasal, sensación de debilidad o cansancio y dolores musculares o corporales. Algunas personas pueden tener vómito y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos. Las personas pueden tener la gripe y propagarla a los demás desde 1-2 días antes de mostrar síntomas de la gripe.

## 4. ¿Quién tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe (incluso personas sanas). Problemas graves relacionados con la gripe pueden ocurrir a cualquier edad. Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar graves complicaciones relacionadas con la gripe si se enferman:

- Adultos de 65 años y mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas con condiciones crónicas (como asma, diabetes o enfermedades del corazón)
- Personas con sobrepeso
- Niños
- Personas con sistema inmunológico débil (como el cáncer, el VIH o SIDA)

## 5. ¿Cómo se trata la gripe?

Medicinas recetadas llamadas antivirales, pueden tratar la gripe. Si está enfermo, estas medicinas pueden hacer que se sienta mejor más rápido y que la gripe sea más leve. La mayoría de personas que contraen la gripe van a mejorar sin estas medicinas. Si necesita ayuda para mejorarse, su médico puede decidir darle medicinas antivirales. Las personas con un mayor riesgo de enfermarse gravemente deben consultar a su médico de inmediato si piensan que tienen la gripe.



### Puntos Importantes:

- La mejor manera de prevenir la gripe estacional es vacunarse cada año.
- Muchas de las personas que se enferman son mayores de 65 años de edad, tienen una condición médica, o son menores de 5 años de edad.
- Cuando tose o estornude, cúbrase la boca y nariz con un pañuelo o la manga. Quédese en casa cuando esté enfermo para evitar contagiar a los demás.

### Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
[publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm](http://publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm)

Departamento de Salud Pública del Estado de California  
[www.cdph.ca.gov/Programs/CID/D/CDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/D/CDC/Pages/Immunization/Influenza.aspx)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés)  
[espanol.cdc.gov/enes/flu/index.htm](http://espanol.cdc.gov/enes/flu/index.htm)

### 6. ¿Dónde puedo obtener la vacuna?

Si no tiene seguro médico o un médico que ofrece vacunas contra la gripe, marque 2-1-1 o visite [publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm](http://publichealth.lacounty.gov/ip/influenza.htm) para obtener una lista de clínicas que ofrecen la vacuna a bajo costo. Además, encuentre el lugar de estas clínicas visitando [www.flu.gov](http://www.flu.gov).

### 7. ¿Qué puedo hacer para protegerme a mí mismo y a otros de contraer la gripe??

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año. Todas las personas 6 meses de edad y mayores deben vacunarse. Durante la temporada de gripe, todas las personas que estén alrededor de bebés de menos de 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe para poder rodear al bebé con protección. Debido a que los virus de la gripe pueden cambiar cada año, la vacuna se actualiza anualmente para proteger contra los virus más comunes. Usted debe recibir una vacuna contra la gripe cada año.

Usted puede mantenerse saludable durante todo el año practicando estos hábitos saludables:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Manténgase alejado de personas enfermas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, o use un desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene acceso a agua y jabón.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Evite tocar sus ojos, la nariz o boca.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Use los medicamentos como su médico le recomienda.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo o con el brazo al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si usted está enfermo con síntomas similares a los de la gripe, quédese en casa al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anime a todos los que estén cerca de un bebé de menos de 6 meses a vacunarse contra la gripe.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Póngase la vacuna contra la gripe si está embarazada.</li></ul>

### 8. ¿Es segura la vacuna contra la gripe para las mujeres embarazadas?

La vacuna contra la gripe es segura para las mujeres embarazadas. La vacuna contra la gripe ayuda a proteger a las mujeres embarazadas y a su bebé. La vacuna durante el embarazo ayuda a proteger al bebé en desarrollo de contraer la gripe por varios meses después de su nacimiento. Esto es importante porque los bebés que tienen menos de 6 meses de edad no se pueden vacunar todavía contra la gripe.