

## GRUPE HOJA INFORMATIVA

### ¿Qué es la gripe?

La gripe (también conocida como “influenza”) es una enfermedad vírica contagiosa causada por el virus de la gripe. En general, los seres humanos contraen la infección por el virus de la gripe humana de otros seres humanos. A veces, los seres humanos se infectan con un virus de la gripe de origen animal.

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

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolor muscular o corporal
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)

Algunas personas presentan vómitos y diarrea. Los síntomas comienzan de 1 a 3 días después de la exposición al virus. Las complicaciones causadas por la gripe incluyen: neumonía, infecciones del oído, infecciones sinusales, deshidratación y empeoramiento de afecciones crónicas (p. ej., asma, enfermedad cardíaca o pulmonar, etc.). Los síntomas pueden durar hasta una semana o más.

### ¿Cuán frecuente es la gripe?

Cada año, la gripe estacional causa miles de hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos de América. El tipo de gripe que ocurre cada temporada invernal se denomina “gripe estacional”. En California, por lo general la temporada de la gripe comienza en diciembre y se extiende hasta marzo.

### ¿Quiénes pueden contraer la gripe?

Cualquier persona puede contraer la gripe. Ciertas personas corren mayor riesgo de presentar problemas de salud graves si contraen la enfermedad. Entre estas personas se encuentran:

- Mujeres embarazadas
- Bebés
- Personas de edad avanzada
- Personas con afecciones crónicas (p. ej. asma, diabetes, enfermedad cardíaca, sistema inmunitario debilitado, etc.)

### ¿Cuál es el tratamiento para la gripe?

Su profesional de la salud determinará el tratamiento específico para la gripe. Algunas de las medidas que usted puede adoptar para tratar los síntomas son:

- Descansar suficiente tiempo
- Beber líquidos en abundancia
- Alimentarse en forma saludable

Los analgésicos de venta sin receta pueden ayudar a que las personas se sientan más cómodas. Los

niños y adolescentes (menores de 20 años de edad) que contraen la enfermedad nunca deben tomar aspirina ni medicamentos que contengan aspirina sin antes consultar al médico. Existen medicamentos que los profesionales de la salud utilizan para el tratamiento contra la gripe en aquellas personas que corren mayor riesgo de sufrir problemas de salud graves.

### **¿Cómo se propaga la gripe?**

La gripe se transmite de una persona a otra mediante el contacto directo con una persona infectada o a través del aire cuando esa persona infectada tose o estornuda. Se estima que el período de incubación (el tiempo entre la exposición al virus de la gripe y el comienzo de la enfermedad) varía entre 1 y 4 días, con un promedio de 2 días. Una vez que la persona se infecta, el virus se transmite durante el período de contagio, que se extiende por 5 a 7 días después de la aparición de los síntomas.

### **¿Cómo se previene la gripe?**

La mejor forma de prevenir la enfermedad es vacunarse. Se recomienda la vacunación anual contra la gripe para todas las personas mayores de 6 meses de edad.

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón.
- Use un pañuelo de papel o la parte superior del brazo al toser y estornudar. Deseche el pañuelo de papel en un bote de basura con tapa.
- Limpie con mayor frecuencia los objetos de uso compartido (p. ej. teléfonos, teclados, equipos de oficina, juguetes, etc.).
- Evite las muchedumbres.
- Evite el contacto con quienes tienen enfermedades respiratorias.
- No lleve a los niños con enfermedades respiratorias a la guardería o la escuela.
- Si tiene gripe o alguna enfermedad respiratoria, quédese en su casa durante por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido o usted haya terminado de tomar los medicamentos.

### **¿Dónde puedo obtener más información acerca de la gripe?**

Para obtener información adicional, comuníquese con Contra Costa Public Health (la división de Salud Pública de Contra Costa) al teléfono (925) 313-6740 o consulte los siguientes enlaces en Internet: [www.cchealth.org](http://www.cchealth.org) o [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).