



# Indiana State Department of Health

Epidemiology Resource Center

## Información breve

### Acerca de la gripe

#### ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad provocada por los virus de la gripe que infectan las vías respiratorias. La enfermedad puede ser de leve a grave y puede causar la muerte en algunas personas. Aunque algunas personas se pueden contagiar de gripe, las personas mayores, los niños pequeños o cualquiera con otros problemas de salud tienen mayor riesgo de ser hospitalizados y de sufrir complicaciones. Cada año, entre 3.000 y 49.000 personas mueren a causa de la gripe y de los problemas de la enfermedad. Aproximadamente el 90% de las muertes relacionadas con la gripe se producen en personas mayores de 65 años.

La gripe es una enfermedad que no se informa en Indiana; de manera que no se realiza un seguimiento de la cantidad de casos.

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

**Por lo general, los síntomas incluyen los siguientes:**

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores musculares
- Diarrea y náuseas a veces en los niños

Los síntomas, por lo general, comienzan aproximadamente entre uno y cuatro días después de la exposición, y pueden durar entre dos y siete días. Las complicaciones pueden incluir neumonía, hospitalización y muerte.

## ¿Cómo se transmite la gripe?

La gripe se transmite por el contacto cercano con personas que tienen la enfermedad, o por el contacto con superficies u objetos que tienen el virus de la gripe. La infección puede ocurrir cuando los virus de la gripe entran en contacto con los ojos, la boca o la nariz y por respirar gotitas de estornudo o tos. Las personas pueden transmitir el virus a otros aproximadamente un día **antes** de presentar síntomas y hasta siete días **después** de enfermarse. **Eso significa que puede contagiar de gripe a otra persona incluso antes de saber que está enfermo, como también mientras está enfermo.**

## ¿Quién está en riesgo de contraer gripe?

En los Estados Unidos, un promedio del 5 al 20% de la población contrae gripe y más de 200.000 personas son hospitalizadas por complicaciones relacionadas con la gripe estacional. Algunas personas, como las personas mayores, los niños pequeños, las embarazadas y las personas con ciertos problemas de salud tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de la gripe. Estos problemas de salud incluyen los siguientes:

- Asma
- Enfermedades neurológicas y de neurodesarrollo
- Enfermedad pulmonar crónica
- Enfermedad cardíaca
- Trastornos de la sangre
- Trastornos endócrinos (p. ej., diabetes)
- Trastornos renales o hepáticos
- Trastornos metabólicos
- Sistemas inmunitarios debilitados debido a medicamentos o enfermedades, como VIH/SIDA
- Personas menores de 19 años que reciben tratamiento con aspirina a largo plazo
- Personas con obesidad mórbida

## ¿Cómo sé si tengo gripe?

Un profesional de la atención médica puede diagnosticar la gripe al observar los síntomas. A veces, se realiza un hisopado de la nariz para detectar la presencia del virus de la gripe.

## ¿Cómo se trata la gripe?

Por lo general, la gripe se trata con medicamentos para bajar la fiebre, gotas para la garganta o la tos, agua y mucho reposo. Si el diagnóstico se realiza al comienzo de la enfermedad, el médico puede recetar medicamentos antivirales contra la gripe (p. ej., oseltamivir, zanamivir o peramavir).

## ¿Cómo se previene la gripe?

La mejor manera de no contagiarse de gripe es vacunarse cada año antes de que comience la temporada de gripe. Dado que los virus de la gripe cambian con el tiempo, es importante vacunarse todos los años.

Cada año, la vacuna se reformula para incluir los tipos de virus de la gripe que los científicos consideran que se presentarán y provocarán la enfermedad durante la temporada de gripe. La vacuna comienza a protegerlo pocos días después de vacunarse, pero no es completamente eficaz hasta unos 14 días después de su colocación.

La buena higiene respiratoria es importante para prevenir la propagación de TODAS las infecciones respiratorias, incluida la gripe:

- Use el codo o el antebrazo, en lugar de las manos, o un pañuelo de papel para cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar. Deseche de inmediato los pañuelos de papel usados en el bote de basura. Procure no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Muchas de estas enfermedades se transmiten con frecuencia de esta manera.
- Después de toser o estornudar, lávese las manos con agua y jabón o utilice un limpiador para manos a base de alcohol si no hay agua disponible.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Si contrae la gripe, quédese en su casa y no vaya a trabajar, a la escuela ni a reuniones sociales. Esto evitará que otras personas contraigan su enfermedad y le permitirá realizar el reposo necesario para mejorar.

Toda la información presentada es para uso público. Para obtener más información, consulte: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/index.htm> o el sitio web sobre la gripe del ISDH en <http://www.in.gov/isdh/25462.htm> (este último se encuentra en inglés)

Esta página se revisó por última vez el 1 de julio de 2016.