



## Influenza (Gripe)

### ¿Qué es la influenza (gripe)?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza. Puede causar una enfermedad leve o grave, y en ocasiones puede causar la muerte. La mayoría de las personas saludables se recuperan de la gripe sin complicaciones. Sin embargo, las personas mayores, niños pequeños, mujeres embarazadas y personas con ciertas condiciones de salud tienen un mayor riesgo de complicaciones graves por la gripe.

### ¿Cuáles son los síntomas?

La gripe generalmente comienza de repente y pueden incluir: fiebre (generalmente alta), escalofríos, dolor de cuerpo y dolor muscular, tos seca, dolor de cabeza, cansancio (puede llegar a ser extremo), dolor de garganta, secreción o congestión nasal y pérdida de apetito.

### ¿Cómo es la gripe diferente de un resfriado común?

La gripe y el resfriado común son causadas por virus diferentes. Sus síntomas son similares y puede ser difícil determinar qué virus tiene una persona. En general, los síntomas de la gripe son más intensos. Una persona con un resfriado es menos probable que tengan fiebre y más probabilidades de tener una secreción o congestión nasal y tos seca.

### ¿Cuáles son los riesgos de tener la gripe?

La gripe puede conducir a otros problemas de salud tales como la neumonía bacteriana o deshidratación. También puede hacer que las enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes empeore.

### ¿Cómo se contagia la gripe?

El virus de la gripe se propaga a través del aire (tos y estornudos) o de una persona a otra (apretón de manos). Es posible darle a alguien la gripe, mucho antes de saber que estás enfermo y cuando ya esté enfermo.

### ¿Cuándo puedo regresar al trabajo a la escuela?

Si se siente enfermo con síntomas de la gripe, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que usted se mantenga en el hogar por unas 24 horas después de que la fiebre haya cesado con excepción a recibir cuidado médico y para otras necesidades. (Su fiebre debe de haber cesado sin la necesidad de medicina para reducir la fiebre).

### ¿Cómo puede reducir sus probabilidades de contraer la gripe?

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable y cuando tosa o estornude tire el pañuelo.
- Tosa o estornude en el codo doblado.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si un lavamos no se encuentra disponible frótese las manos con alcohol o con un desinfectante para manos a base de alcohol
- Si le da gripe, quédese en su hogar fuera del trabajo o la escuela.
- Vacúnese contra la gripe cada año.

### **¿Cómo se trata la gripe?**

Si contrae la gripe, trate de descansar, beber muchos líquidos y evitar beber alcohol o fumar. Usted puede tomar el exceso medicamentos sin receta para aliviar los síntomas de la gripe. Nunca les dé aspirina a niños o adolescentes que tienen síntomas de gripe, especialmente cuando tiene fiebre. El uso de aspirina puede aumentar el riesgo del síndrome de Reye. El médico puede recetar medicamentos antivirales si su visita es en las primeras 48 horas después de sufrir los primeros síntomas.

Las personas con alto riesgo de complicaciones de la gripe deben consultar a su proveedor de cuidado médica si desarrollan síntomas de la gripe. Los que están en alto riesgo incluyen las personas mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas, mujeres embarazadas y niños pequeños.

Para más información póngase en contacto con el Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford, del en 641-7777 o visite nuestro sitio web en [www.guilfordhealth.org](http://www.guilfordhealth.org) o los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)