



Datos sobre la influenza Facts about Influenza (the Flu)

¿Qué es la influenza?

La influenza, con frecuencia llamada gripe, es una infección de las vías respiratorias superiores causada por un virus de la influenza.

Enfermarse de influenza también lo pone en riesgo de contraer otras infecciones. Éstas incluyen la neumonía viral o bacteriana, las cuales afectan los pulmones. El riesgo de complicaciones es mayor para las personas de 65 años de edad o más, para los niños de muy corta edad, y para las personas que tienen padecimientos del pulmón o el corazón, ciertos padecimientos de salud crónicos, o el sistema inmunológico debilitado.

Las mujeres sanas embarazadas que se encuentran en la segunda mitad de su embarazo corren mayor riesgo de ser hospitalizadas después de una infección del virus de la influenza.

En Canadá, se calcula que hasta 8,000 personas mueren de influenza o sus complicaciones en años con actividad extensa o epidémica de influenza.

¿Cómo puede prevenirse la influenza?

Usted puede disminuir el riesgo de contraer la influenza o contagiársela a los demás al:

- lavarse las manos con regularidad,
- desechar inmediatamente en el cesto o la basura los pañuelos desechables usados,
- toser y estornudar en la manga de su camisa en lugar de las manos,
- permanecer en casa cuando está enfermo(a), y
- recibir la vacuna contra la influenza.

La vacuna contra la influenza puede ayudar a prevenir que se enferme de influenza o que se la transmita a los demás. Para obtener más información sobre la vacuna contra la influenza, consulte el HealthLink BC File [#12d Vacuna contra la influenza \(gripe\)](#).

¿Cómo se transmite la influenza?

La influenza se transmite fácilmente de una persona a otra al toser, estornudar o tener contacto cara a cara. El virus también se puede transmitir cuando una persona toca pequeñas gotas de la tos o el estornudo que se

encuentran sobre otra persona u objeto y después se toca los ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

Una persona infectada puede transmitir el virus de la influenza aún antes de sentirse enferma. Un adulto puede transmitir el virus desde aproximadamente 1 día antes hasta 5 días después de que empiecen los síntomas. Los niños pueden transmitir el virus hasta 21 días después de que empiecen los síntomas.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, escurrimiento nasal, dolor de garganta, cansancio extremo y tos. Los niños también pueden presentar náuseas, vómito o diarrea. Aunque los resfriados causados por otros virus pueden tener síntomas similares, aquellos causados por el virus de la influenza tienden a ser peores.

Los síntomas pueden comenzar entre 1 y 4 días, o un promedio de dos días, después de que la persona estuvo expuesta por primera vez al virus de la influenza. La fiebre y otros síntomas pueden durar generalmente hasta entre 7 y 10 días, mientras que la tos y la debilidad duran de 1 a 2 semanas más.

Tratamiento casero

Si se enferma de influenza, un tratamiento casero puede ayudarle a aliviar los síntomas. Siga las recomendaciones de autoayuda que se encuentran a continuación:

- Repose mucho. El reposo en cama también le ayudará a evitar contagiarle el virus a los demás.
- Tome muchos líquidos adicionales para reemplazar los que ha perdido debido a la fiebre.
- Evite fumar y pídale a los demás que no fumen en la casa.
- Respire aire húmedo de una ducha caliente o de un lavamanos lleno de agua caliente para ayudar a descongestionar la nariz.
- Hay medicamentos antigripales o antivirales disponibles por medio de receta médica, pero éstos deben iniciarse oportunamente. Éstos reducen la duración de los síntomas alrededor de tres días si se administran dentro de las primeras 12 horas y alrededor de 1.5 días si se administran dentro de los primeros dos días a partir del inicio de los síntomas.

Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a aliviar síntomas tales como el dolor y la fiebre. Estos medicamentos no se recomiendan para niños menores a los seis años de edad. También hay disponibles en la farmacia medicamentos de venta libre para el alivio de los síntomas de la influenza.

Los medicamentos antivirales son más efectivos si se administran dentro de las primeras 48 horas a partir del comienzo de los síntomas, y cuanto antes, mejor. También debe llamar a su médico si sus síntomas empeoran, como por ejemplo falta de aliento o dificultad para respirar, dolor de pecho o señales de deshidratación (mareo al estar de pie, poca producción de orina).

¿Cuándo debo visitar al médico?

Consulte a su médico pronto si presenta síntomas similares a la influenza y tiene un padecimiento que aumenta su riesgo de sufrir complicaciones.

¿Es influenza o es un resfriado?

La siguiente tabla puede ayudarle a determinar si tiene influenza o tiene un resfriado.

<i>Síntomas</i>	<i>Resfriado</i>	<i>Influenza (gripe)</i>
Fiebre	Raro	Usual, aparición repentina 39°-40°, dura de 3 a 4 días
Dolor de cabeza	Raro	Usual, puede ser intenso
Cuerpo cortado	En ocasiones leve	Usual, generalmente intenso
Fatiga y debilidad	En ocasiones leve	Usual, puede durar 2-3 semanas o más
Fatiga extrema	Poco común	Usual, aparece al principio, puede ser intensa
Congestionamiento y escurrimiento nasal	Común	En ocasiones
Estornudos	Común	En ocasiones
Dolor de garganta	Común	En ocasiones
Molestia en el pecho, tos	En ocasiones de leves a moderadas	Usuales, pueden ser intensas
Complicaciones	Puede tener como resultado congestión de los senos paranasales o dolor de oído	Puede tener como resultado neumonía, insuficiencia respiratoria y más complicaciones en personas con enfermedades crónicas
Prevención	Lavarse las manos frecuentemente	Vacuna anual contra la influenza y lavarse las manos frecuentemente
Tratamiento	No existe un tratamiento específico, únicamente para el alivio de los síntomas	Medicamentos antivirales disponibles por medio de receta médica, los cuales pueden reducir los síntomas

Para obtener más información, consulte los siguientes HealthLink BC Files:

[#12a Por qué las personas de la tercera edad deben recibir la vacuna contra la influenza \(gripe\)](#)

[#12c Inmunización contra la influenza \(gripe\): mitos y realidades](#)

[#12d Vacuna contra la influenza \(gripe\)](#)

[#85 Lavado de manos para padres e hijos](#)

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY