

Información sobre la influenza (la gripe) Facts about Influenza (the Flu)

¿Qué es la influenza?

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

Enfermar de influenza también lo pone en riesgo de contraer otras infecciones. Entre estas se incluye la neumonía viral o bacteriana, que afecta los pulmones. El riesgo de padecer complicaciones, que pueden ser mortales, es más alto en las personas mayores, de 65 años de edad o más, niños muy pequeños y personas que tienen enfermedades pulmonares o cardíacas, ciertos problemas de salud crónicos o un sistema inmunitario debilitado.

Las mujeres sanas que se encuentren en la segunda mitad de su embarazo corren un mayor riesgo de ser hospitalizadas después de una infección por el virus de la influenza.

En Canadá, miles de personas son hospitalizadas y podrían morir a causa de la influenza y sus complicaciones en los años en los que hay una actividad extendida o epidemia de la influenza.

¿Cómo se puede prevenir la influenza?

Puede reducir el riesgo de contraer o transmitir la influenza a otras personas:

- lavándose las manos con regularidad;
- tirando inmediatamente los pañuelos de papel usados a la papelería o a la basura;
- tosiendo y estornudando en la manga de su camisa en vez de en sus manos;
- quedándose en casa cuando esté enfermo; y
- recibiendo una vacuna contra la influenza.

Recibir una vacuna contra la influenza puede ayudar a prevenir que enferme de la influenza y que se la trasmita a los demás.

¿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 contagiar cuando una persona toca pequeñas gotas de tos o estornudo en otra persona u objeto y luego se toca los ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

Una persona infectada puede transmitir el virus de la influenza incluso antes de sentirse enferma. Un adulto puede transmitir el virus aproximadamente desde un día antes hasta el quinto día después de que aparezcan los síntomas. Los niños pequeños podrían transmitir el virus durante más tiempo.

¿Cuáles son los síntomas?

Entre los síntomas de la influenza se incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, goteo nasal, dolor de garganta, fatiga extrema y tos. Los niños también pueden tener náuseas, vómitos o diarrea. Aunque algunas infecciones causadas por otros virus pueden tener síntomas similares, aquellos causados por el virus de la influenza tienden a ser peores.

Los síntomas pueden aparecer entre 1 y 4 días, o en un promedio de 2 días, después de que la persona haya estado expuesta por primera vez al virus de la influenza. La fiebre y otros síntomas generalmente duran entre 7 y 10 días, pero la tos y la debilidad pueden durar entre 1 y 2 semanas más.

¿Cuál es el tratamiento en el hogar?

Si enferma de influenza, un tratamiento en el hogar puede ayudar a aliviar los síntomas. Siga estas recomendaciones de autocuidado:

- Descanse mucho.
- Tome líquidos adicionales para reponer los que haya perdido por la fiebre.
- Evite fumar y pídale a los demás que no fumen en la casa.
- Respire el aire húmedo de una ducha caliente o de un lavabo lleno de agua caliente para que le ayude a descongestionar la nariz taponada.
- Los medicamentos antigripales o antivirales están disponibles con receta, pero deben empezar a usarse dentro de las 48 horas desde la aparición de sus síntomas para que tengan un mejor efecto. Estos medicamentos reducirán la duración de los síntomas unos 3 días si se administran en un plazo de 12 horas y unos 1,5 días si se administran en un plazo de 2 días desde la aparición de los síntomas.
- Hay medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado que alivian los síntomas de la influenza, pero estos no se recomiendan para niños menores de 6 años de edad.

Se puede dar acetaminofén (p. ej. Tylenol®) o ibuprofeno* (p. ej. Advil®) para la fiebre o el dolor. No se debe dar AAS (p. ej. Aspirina®) a ninguna persona menor de 18 años de edad debido al riesgo del síndrome de Reye.

* No se debe dar ibuprofeno a niños menores de 6 meses de edad sin consultar antes a su proveedor de asistencia sanitaria.

Para obtener más información sobre el Síndrome de Reye, consulte el [HealthLinkBC File #84 Síndrome de Reye](#).

¿Cuándo debo visitar a un proveedor de asistencia sanitaria?

Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria pronto si tiene síntomas similares a los de la gripe y padece una enfermedad que lo pone en un mayor riesgo de desarrollar complicaciones.

También debe hablar con su proveedor de asistencia sanitaria si sus síntomas empeoran, como por ejemplo si tiene falta de aliento o dificultad para respirar, dolor en el pecho o síntomas de deshidratación (como mareos cuando está de pie o baja producción de orina).

¿Tengo influenza o un resfriado?

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

Para más información

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #12a Por qué las personas de la tercera edad deberían recibir la vacuna desactivada contra la influenza \(gripe\)](#)
- [HealthLinkBC File #12c Inmunización contra la influenza \(gripe\): mitos y realidades](#)
- [HealthLinkBC File #12d Vacuna desactivada contra la influenza \(gripe\)](#)
- [HealthLinkBC File #12e Vacuna viva atenuada contra la influenza \(gripe\)](#)
- [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos para padres e hijos](#)

Síntomas	Resfriado	Influenza (la gripe)
Fiebre	Poco común	Común, fiebre repentina de 39°-40°C (102,2-104°F), dura hasta entre 3 y 4 días
Dolor de cabeza	Poco común	Habitual, puede ser intenso
Molestias y dolores	Ocasionalmente leve	Habitual, con frecuencia intensos
Fatiga y debilidad	Ocasionalmente leve	Habitual, puede durar entre 2 y 3 semanas o más
Fatiga extrema	Inusual	Habitual, comienza temprano, puede ser intensa
Goteo, congestión nasal	Común	A veces
Estornudos	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Molestia en el pecho, tos	Ocasionalmente de leve a moderada	Habitual, pueden ser intensas
Complicaciones	Puede resultar en congestión de los senos nasales o dolor de oídos	Puede resultar en neumonía, fallo respiratorio, y más complicaciones en personas con enfermedades crónicas
Prevención	Lavado de manos frecuente	Vacuna anual contra la influenza y lavado de manos frecuente
Tratamiento	No hay un tratamiento específico; sólo para el alivio de los síntomas	Medicamentos antivirales con receta, que pueden reducir los síntomas



Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.