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

¿Qué es la influenza?

La influenza es una infección aguda del sistema respiratorio 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 complicaciones puede poner en peligro la vida. Corren un riesgo mucho mayor las personas mayores de 65 años, los bebés y los niños muy pequeños y las personas que tienen enfermedades pulmonares o cardíacas, ciertos problemas de salud crónicos o el sistema inmunitario debilitado.

Las mujeres sanas que se encuentren en la segunda mitad de su embarazo corren un riesgo mucho mayor de hospitalización 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 y transmitir la influenza a otras personas de la siguiente manera:

- Recibiendo una vacuna contra la influenza
- Quedándose en casa cuando esté enfermo
- Lavándose las manos con regularidad
- Limpiando y desinfectando los objetos y las superficies que las personas tocan
- Tirando inmediatamente los pañuelos de papel usados a la papelera o a la basura
- Tosiendo y estornudando en la manga de la camisa en vez de en las manos

Recibir una vacuna contra la influenza puede ayudar a prevenir que se enferme de influenza y que 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 puede transmitirse si se tocan pequeñas gotas provenientes de la tos o un estornudo en otra persona u objeto, y luego se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

Se puede transmitir el virus de la influenza incluso antes de sentirse enfermo. Un adulto puede transmitir el virus aproximadamente desde un día antes hasta cinco días después de que aparezcan los síntomas. Los niños pequeños podrían transmitir el virus durante más tiempo.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la influenza (gripe) varían de leves a graves, y pueden incluir:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Goteo nasal
- Dolor de garganta
- Cansancio extremo
- Tos

Los niños también pueden tener náuseas, vómitos o diarrea. Aunque algunas infecciones causadas por otros virus pueden tener síntomas similares, aquellas causadas por el virus de la influenza tienden a ser peores y con mayor riesgo de complicaciones.

Los síntomas pueden aparecer entre uno y cuatro días, o en un promedio de dos 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.

¿Cómo se pueden tratar los síntomas de la influenza en casa?

Si se enferma de influenza, tratar los síntomas puede ser de ayuda. Siga estas recomendaciones de autocuidado:

- Descanse mucho y no asista al trabajo, a la escuela, o a la guardería, ni haga recados cuando esté enfermo
- Tome líquidos adicionales para reponer los que haya perdido por la fiebre
- Evite fumar y pídale a los demás que no fumen en 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 los síntomas para que tengan un mejor efecto. Estos medicamentos reducirán la duración de los síntomas por unos 3 días si se administran en un plazo de 12 horas, y alrededor de un día y medio 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 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 (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 HealthLinkBC File #84 Síndrome de Reye.

¿Cuándo se debe acudir a un proveedor de asistencia sanitaria?

Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria si padece una enfermedad que lo pone en un mayor riesgo de tener complicaciones y desarrolla síntomas similares a los de la influenza (gripe).

También debería hablar con su proveedor de asistencia sanitaria si sus síntomas empeoran, como por ejemplo si presenta 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).

¿Es influenza o es un resfriado?

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

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: ayude a evitar la transmisión de gérmenes

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Síntomas	Resfriado común	Influenza
Fiebre	Poco común	Común, fiebre repentina de 39 ºC a 40 ºC (de 102,2 a 104 ºF) Dura hasta entre 3 y 4 días
Dolor de cabeza	Poco común	Habitual, puede ser intenso
Molestias y dolores	Ocasionalmente leves	Habitual, con frecuencia intensos
Fatiga y debilidad	Ocasionalmente leves	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, puede ser intensa
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; solo para el alivio de los síntomas	Medicamentos antivirales con receta, que pueden reducir la gravedad y la duración de los síntomas