

EDUCACION DEL PACIENTE | **SERIE DE INFORMACION**

La Influenza—“La gripe”

Actualización de la temporada 2016-2017

Prevención y tratamiento de la infección por influenza

Que es “la gripe”?

La gripe es un tipo de germen (conocido como virus) que se contrae al respirar. Este virus puede entrar por la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe también se conoce como influenza. Esta enfermedad respiratoria contagiosa es causada por el virus de la gripe. Existen diferentes tipos de este virus. Todos los tipos se nombran empezando con el tipo A o B (por ejemplo la gripe A H₁N₁ o Influenza A H₃N₂). Hay vacunas disponibles que cubren 4 tipos diferentes de virus, y otras vacunas que cubren solamente 3 tipos de virus de la gripe. Los tipos de virus incluidos en las vacunas, son los que muy probablemente aparecerán esta temporada, y lo protegerá contra la gripe.

El virus de la gripe cambia constantemente, y esto crea más tipos de virus que causan infección aunque usted se haya vacunado. A pesar de esto, es importante obtener una nueva vacuna contra la gripe cada año.

¿Cómo puedo saber si tengo la gripe?

La gripe generalmente comienza de repente y puede incluir los siguientes síntomas:

- Fiebre (usualmente alta)
- Escalofríos
- Dolores musculares o corporales
- Debilidad
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Picazón en los ojos
- Tos seca
- Cansancio (puede ser extremo)
- Diarrea (especialmente los niños)

¿Qué es la vacuna contra la gripe?

La vacuna contra la gripe lo puede proteger contra algunos tipos de virus. Estas vacunas están generalmente disponibles desde Septiembre hasta Marzo o Abril, cuando termina la temporada típica de la gripe. Aproximadamente 2 semanas después de la vacuna se forman anticuerpos contra la gripe que ofrecen protección. Hay tres formas de obtener la vacuna contra la gripe esta temporada:

- La “inyección” se aplica generalmente en el músculo del brazo. Se administra a todos desde los niños de 6 meses, hasta adultos. La vacuna no causa que se enferme de la gripe.



- La “mini-inyección” se aplica a través de la piel del brazo (intradérmica). Se puede administrar a adultos entre 18 y 64 años de edad. La vacuna no causa que se enferme de la gripe.
- Una marca de la vacuna contra la gripe trivalente se puede dar con un inyector de alta presión para penetrar la piel en lugar de una aguja. Está aprobado solamente para las personas de 18 a 64 años de edad.
- La vacuna contra la gripe en atomizador nasal ofrecida anteriormente no ha demostrado ser tan eficaz como se esperaba. Por lo tanto, no se recomienda su uso este año. Se recomienda que obtenga la vacuna en forma de inyección solamente.

Los niños de 6 meses a 8 años de edad que obtendrán la vacuna contra la gripe por primera vez requieren 2 dosis para una protección completa. La primera dosis debe administrarse tan pronto como la vacuna esté disponible. La segunda dosis debe administrarse una vez transcurridos al menos 4 semanas de la primera dosis. Los niños en este grupo de edad que sólo han recibido una dosis anteriormente, también necesitarán 2 dosis esta temporada. Consulte con su proveedor de atención médica para ver cuántas dosis necesita su niño.

Si usted es alérgico a los huevos, hable con su proveedor de atención médica antes de obtener una vacuna contra la gripe. Es posible que pueda obtener la vacuna estándar o la nueva vacuna que no contiene huevo. Obtenga su vacuna en un centro de atención médica que le puede ayudar si sufre de una reacción alérgica.

¿Quién debe recibir la vacuna contra la gripe?

- Todos los adultos y niños mayores de 6 meses de edad
- Las personas con alto riesgo de contraer la gripe severa incluyen:
 - ◆ Las personas mayores de 50 años de edad (una vacuna de dosis alta se recomienda para aquellos de 65 años en adelante)
 - ◆ Las mujeres embarazadas
 - ◆ Los niños pequeños
- Proveedores de cuidado infantil

- Adultos y niños con lo siguiente:
 - ◆ Enfermedades pulmonares crónicas (incluyendo la enfisema, EPOC, y asma)
 - ◆ Enfermedades cardíacas crónicas (excepto la presión alta)
 - ◆ Enfermedades metabólicas crónicas (como la diabetes)
 - ◆ La enfermedad renal
 - ◆ Enfermedad hepática (del hígado)
 - ◆ Trastornos de la sangre (incluyendo la anemia de células falciformes)
 - ◆ Las personas con sistemas inmunes debilitados, por ejemplo aquellos con el VIH / SIDA o aquellos que tienen baja inmunidad debido a el uso crónico de esteroides, quimioterapia o radioterapia
 - ◆ Los niños y adolescentes que toman aspirina a diario
 - ◆ Los que viven con o cuidan a personas con alto riesgo de complicaciones de la gripe
 - ◆ Las personas muy obesas con índice de masa corporal de 40 o mayor
 - ◆ La mayoría de los profesionales de la salud están obligados a obtener la vacuna contra la gripe

Nota: esta lista incluye ejemplos de enfermedades para el cual se recomienda la vacuna contra la gripe. Su proveedor de atención médica puede recomendar la vacuna con otras enfermedades.

¿Qué puedo hacer para prevenir la gripe?

- Obtener la vacuna contra la influenza ("gripe") cada año sigue siendo la mejor manera de proteger a usted y a su familia de la gripe.
- Lávar las manos frecuentemente, usando jabón y agua o un limpiador de manos.
- Evite el contacto con personas que están enfermas.
- Alimentarse saludablemente.
- Mantenga control de los problemas médicos, como el asma.
- No fume y evite estar cerca de humo de tabaco.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel al estornudar o toser, y tire el pañuelo a la basura después de utilizarlo.

¿Qué pasa si tengo la gripe?

- La gripe puede ser muy grave y hasta causar la muerte, sobre todo
- si usted tiene una condición de alto riesgo. No dude en llamar a su médico si cree que puede tener la gripe. Pregunte a su proveedor de servicios de salud acerca de medicamentos recetados que pueden ayudar con los síntomas de la gripe. Estos medicamentos deben iniciarse lo más pronto posible después de que comienza la gripe.
- Para los síntomas de la gripe, use medicamentos que alivian el dolor y la fiebre, tales como acetaminofén (como Tylenol®) o ibuprofen (como Motrin y Advil). Nunca le dé aspirina a un niño sin consultar con su proveedor de cuidados de la salud.
- Descanse y repose lo más que pueda
- Beba muchos líquidos para mantenerse hidratado
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca para evitar la propagación de gérmenes.

- Se recomienda quedarse en casa para evitar contagiar a los demás de gripe en la escuela o el trabajo
- Busque atención médica de inmediato si cree tener los siguientes síntomas:
 - ◆ dificultad para respirar o falta de aliento
 - ◆ dolor / presión en el pecho o el abdomen
 - ◆ Mareo repentino
 - ◆ confusión
 - ◆ vómitos graves que no mejoran

Autores: Dra. Marianna Sockrider, Suzanne Lareau, RN, MS; Lynn Reinke, ARNP, PhD.

Crítico: Dr. Hrishikesh S. Kulkarni; Dr. Kevin Wilson

Traductor: Cindy Sing, MSN, AGACNP

Fuente: Prevención y Control de la Influenza con recomendaciones de vacunas por el Comité Asesor sobre prácticas de vacunas - Estados Unidos, 2016-17 Temporada de la influenza http://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/rr/rr6505a1.htm?s_cid=rr6505a1_w

Recursos:

Asociación Torácica Americana

Respiradores

<http://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/disposable-respirators.pdf>

Fundación Nacional de Enfermedades Infecciosas

<http://www.nfid.org/>

Centros de Estados Unidos para el Control y Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/flu

Academia Americana de Pediatría

<http://www.healthychildren.org>

Recursos para la gripe Gobierno de los Estados Unidos

www.flu.gov

Rx *Que hacer...*

- ✓ Si necesita una vacuna contra la gripe, obténgala lo más pronto posible. Es recomendado recibirla en octubre, pero también le puede beneficiar ponérsela durante la temporada de gripe activa.
- ✓ Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol frecuentemente.
- ✓ Mantenga enfermedades crónicas como el asma bajo control.
- ✓ Mantenga su salud con una buena dieta, ejercicio y no fumar!
- ✓ Evite el contacto con cualquier persona que tiene fiebre o síntomas de la gripe.
- ✓ Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
- ✓ Si tiene fiebre y síntomas de la gripe, consulte a su proveedor de atención médica de inmediato si necesita un medicamento antiviral recetado. Obtenga atención médica de inmediato si tiene síntomas graves.

Número de teléfono del proveedor de salud:

Esta información es un servicio público de la Sociedad Torácica Americana. El contenido es solo con fines educativos. No debe ser utilizado como un sustituto de un médico o un proveedor de salud.

