



## 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 a severa, y a veces 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 corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe.

### ¿Cuáles son los síntomas?

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

### ¿En qué se diferencia la gripe de un resfriado común?

La gripe y el resfriado común son causados 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 nariz moqueada o congestionada y una 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 empeoren.

### ¿Cómo se propaga la gripe?

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

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

Si usted está enfermo con síntomas de la gripe, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda que usted permanezca en casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido excepto para conseguir cuidado médico y para otras necesidades. (Su fiebre debe de haberse ido sin la necesidad de una 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 no hay un fregadero disponible, frótese las manos con alcohol o con un desinfectante para manos a base de alcohol
- Si le da gripe, quédese en su casa fuera del trabajo o la escuela.
- Vacunarse contra la gripe cada año.

### ¿Cómo se trata la gripe?

Si contrae la gripe, trate de descansar, beba muchos líquidos y evite beber alcohol o fumar. Usted puede tomar medicamentos de venta sin receta para aliviar los síntomas de la gripe. Nunca le dé aspirina a niños o adolescentes que tienen síntomas de gripe, particularmente fiebre. El uso de aspirina puede aumentar el riesgo del síndrome de Reye. Su proveedor de cuidado médico puede recetarle medicamentos antivirales si su visita es en las primeras 48 horas después de sufrir los primeros síntomas.

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

Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Guilford, División de Salud Pública en 336-641-7777 o visite nuestro sitio web en [www.guilfordcountync.gov](http://www.guilfordcountync.gov) o los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).