Harris County
Public Health
Building a Healthy Community

INFLUENZA

HOJA DE DATOS

¿Qué es la influenza?
La influenza (comúnmente conocida como “la gripe”) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Cada año, en los Estados Unidos más de 200,000 personas son hospitalizadas debido a complicaciones de la influenza y alrededor de 36,000 personas mueren a causa de la influenza. Algunas personas corren mayor riesgo de presentar complicaciones serias debido a la gripe tales como, las personas de edad avanzada, los niños pequeños y las personas con ciertas condiciones de salud (tal como el asma, la diabetes o enfermedades cardiacas).

¿Cuáles son los síntomas de la influenza?
La influenza puede ser una enfermedad leve a grave y en ocasiones puede causar la muerte. La gripe normalmente empieza repentinamente y puede incluir los siguientes síntomas:

- Fiebre (por lo general alta)
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolores musculares
- Los síntomas estomacales tal como nausea, diarrea y vómito también se pueden presentar pero son mucho más comunes en los niños que en los adultos.

Si usted desarrolla síntomas de la gripe, especialmente si se encuentra entre las personas de alto riesgo para complicaciones de la gripe, consulte a su proveedor de cuidados de la salud.

¿Cómo puede usted estar expuesto a la influenza?
Cualquiera puede enfermarse de la gripe, incluyendo las personas sanas. Los virus de la gripe se transmiten de persona a persona principalmente cuando las personas infectadas tosen o estornudan. Algunas veces las personas se pueden infectar cuado tocan algo que contenga el virus de la gripe y luego se tocan la boca o nariz. La mayoría de los adultos saludables pueden infectar a los demás 1 día **antes** de presentar síntomas y 5 días **después** de enfermarse. **Esto quiere decir que usted**

puede transmitirle la gripe a otra persona incluso antes de que se de cuenta que está enfermo, y mientras se encuentra enfermo.

¿Cuál es el tratamiento para la influenza?
Hay tratamientos efectivos para la gripe tal como medicamentos antivirales y medicamentos que se adquieren sin receta médica que pueden ayudar a reducir las incomodidades de la gripe. Es importante consultar con su proveedor de cuidados de la salud acerca de cuál es el mejor tratamiento para usted.

Si usted se enferma de gripe:

- Quédese en casa y evite el contacto cercano con los demás
- Cúbrase la nariz y boca cuando tosa o estornude
- Descanse plenamente
- Tome muchos líquidos
- Evite el alcohol y el tabaco
- Lávese las manos a menudo para evitar los gérmenes

¿Qué se puede hacer para prevenir la influenza?
La mejor manera de prevenir la influenza es obteniendo la vacuna contra la gripe cada año. También, practicando hábitos saludables tal como cubrirse al toser y lavándose las manos a menudo puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como la gripe.

¿En dónde puedo obtener más información?
www.cdc.gov
www.dshs.state.tx.us
www.hcphtx.org

Fuente de información
Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

Rev. June 2016