

Gripe

Flu



La gripe estacional aparece en forma repentina, causando síntomas como fiebre, dolores por todo el cuerpo, dolor de cabeza y cansancio. También puede perder el apetito y tener tos seca y garganta adolorida o seca.

La gripe no es lo mismo que el resfriado común. Los síntomas de la gripe suelen ser más graves, y a menudo faltará más al trabajo o a la escuela de lo que faltaría con un resfriado. La gripe suele ocurrir durante el final del otoño y el invierno. Es causada por un virus.

La mayoría de las personas se recuperan sin problemas. A veces, la gripe provoca una infección bacteriana, como, por ejemplo, una infección de oído o una infección en los senos paranasales. Un buen tratamiento en el hogar puede ayudar a prevenir estas infecciones.

Algunas personas pueden tener problemas más graves, como la neumonía. Los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con problemas de salud a largo plazo tienen probabilidades más altas de tener problemas graves debidos a la gripe.

¿Qué causa la gripe?

La gripe suele ser causada por virus gripales del tipo A o B. Estos virus son los causantes de los brotes que ocurren cada año.

Generalmente, el tipo B da lugar a una gripe más leve que el tipo A. Estos virus cambian de manera constante, produciendo subtipos o cepas que son diferentes de los virus originales, pero que todavía conservan algunos de sus rasgos originales. Las cepas de gripe pueden cambiar de un año a otro.

¿Cuáles son los síntomas?

El tiempo desde que está expuesto al virus de la gripe hasta que tiene síntomas es de 1 a 4 días.

Los síntomas aparecen repentinamente e incluyen:

- Fiebre.
- Tos.
- Escalofríos.
- Dolores por todo el cuerpo.
- Dolor de cabeza.
- Sentirse muy cansado.

Los síntomas de la gripe suelen durar de 3 a 4 días. Después de esto puede tener tos seca, goteo nasal y garganta adolorida o irritada durante cerca de una semana.

Algunas personas, especialmente las que fuman, tienen tos seca durante semanas.

¿Cómo se diagnostica?

Generalmente, su médico puede diagnosticar la gripe haciéndole preguntas acerca de sus síntomas.

No suelen ser necesarias las pruebas de rutina para personas que tienen síntomas de gripe.

En raras ocasiones, el virus específico de la gripe que usted tiene se puede identificar a través de un análisis de sangre o de un hisopo nasal o faríngeo (muestra de la nariz o la garganta).

¿Cómo se trata?

Por lo general, lo único que necesita es el tratamiento en el hogar. Espere a que la enfermedad se vaya por sí sola dentro de unos 7 a 10 días.

Mientras tanto, puede tomar medidas para sentirse mejor:

- Descanse más. El reposo en cama puede ayudarle a sentirse mejor. También le ayudará a evitar el contagio del virus a otras personas.
- Beba abundantes líquidos adicionales para reemplazar los que se pierden por la fiebre. Los líquidos adicionales también alivian la garganta irritada y evitan que se vuelva muy espesa la mucosidad nasal. El agua, los jugos de frutas, la sopa y el té caliente con limón son todas buenas opciones.
- Tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil, Motrin) para bajar la fiebre. También puede pasarse una esponja con agua tibia por el cuerpo para bajar la fiebre. No use agua fría ni hielo. Bajar la fiebre no hará que sus síntomas desaparezcan más rápido, pero puede hacerle sentir más cómodo.
- Para aliviar dolores de cuerpo y de cabeza, tome un analgésico (medicamento para el dolor) de venta libre. Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta. Ninguna persona menor de 20 años debe tomar aspirina. Esta ha sido relacionada con el síndrome de Reye, una enfermedad grave.
- Si administra medicamentos a su hijo, siga con cuidado las instrucciones del envase. Para su bebé, siga lo que le ha dicho su médico acerca de qué cantidad de

medicamento le debe dar. Hable con el médico de su hijo antes de alternar entre dosis de acetaminofén e ibuprofeno. Existe una posibilidad de que su hijo reciba demasiado medicamento.

- Para ayudar a destapar la nariz congestionada, respire el aire húmedo de una ducha de agua caliente o de un lavabo lleno de agua caliente.
- Use caramelos duros para la tos o caramelos duros comunes para ayudar a aliviar la tos.
- Eleve su cabeza con una almohada adicional si la tos lo mantiene despierto durante la noche.
- Evite fumar y el humo de tabaco ambiental.

Su médico le podría sugerir un medicamento antiviral (oseltamivir o zanamivir) para reducir la duración y la gravedad de su gripe. Puede reducir la duración de su enfermedad por solo un par de días. Para que funcione mejor, debe empezar a tomarlo en un lapso de 2 días a partir de sus primeros síntomas.

La eficacia de los medicamentos antivirales puede variar de un año a otro según cambien los virus de la gripe. Pregúntele a su médico cuál es el más adecuado para usted.

¿Puede prevenirse la gripe?

Usted puede ayudar a prevenir la gripe aplicándose la vacuna contra la gripe cada año, tan pronto como esté disponible.

Todas las personas de 6 meses de edad y mayores deben aplicarse la vacuna contra la gripe cada año. Los niños menores de 9 años de edad podrían necesitar dos dosis, dependiendo de cuándo comenzaron a aplicarse esta vacuna anual.

Ponerse la vacuna contra la gripe es especialmente importante para las personas que corren un alto riesgo de tener otros problemas de salud debido a la gripe y para aquellas que tienen contacto cercano con personas de alto riesgo.

El riesgo es más alto para:

- Los niños de menos de 4 años de edad.
- Los adultos de 65 años de edad y mayores.
- Las personas que tienen problemas de salud como asma, afecciones cardíacas (del corazón) o pulmonares (del pulmón) crónicas, o un sistema inmunitario débil.

- Las mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de gripe.
- Las personas que viven en hogares para ancianos o en centros de atención a largo plazo.

La mayoría de los tipos de la vacuna contra la gripe, pero no todos, contienen una pequeña cantidad de huevo.

Lávese las manos con frecuencia y cúbrase al toser y al estornudar para ayudar a prevenir la transmisión de todos los virus, incluido el de la gripe. También trate de evitar personas que estén enfermas.

