

LA GRIPE

Cómo ayudar a prevenirla y tratarla

FLU
SPANISH



Cualquiera puede contraer la **GRIPE**, pero puede ser más fuerte para algunas personas. Pregúntele a su médico **cómo protegerse de la gripe** y qué hacer si la contrae.

Para obtener más información, herramientas y consejos sobre la vacuna, visite:

www.1on1healthspanol.com



¿Qué es la gripe?

Al igual que muchas personas, es posible que usted esté preocupado acerca de la gripe. Este folleto responde a muchas preguntas comunes acerca de la gripe. Aprenderá cómo protegerse para no contraerla, y cómo proteger a los demás. También aprenderá qué hacer si la contrae.

La gripe puede ser grave

La “gripe” es sinónimo de “influenza”. La influenza es el virus que provoca los síntomas gripales. Un virus puede infectar las células y provocar una enfermedad.

Su cuerpo tiene una defensa contra sustancias, como un virus, que pueden hacerle daño. Esta defensa es su sistema inmunológico. El sistema inmunológico ayuda a construir una protección (“inmunidad”) contra muchas enfermedades una vez que las contrae.

Pero los virus de la gripe cambian. Esto significa que usted puede contraer la gripe más de una vez. Por eso debe vacunarse todos los años contra la gripe.

La gripe ataca los pulmones. La mayoría de las personas que contraen la gripe mejoran en una o dos semanas, **pero para algunas personas, los problemas ocasionados por la gripe pueden ser mortales.**

¿SABÍA QUE?



Puede infectar a otras personas con el virus de la gripe, desde aproximadamente 24 horas antes de que se manifiesten los síntomas gripales.

Las personas con mayores probabilidades de experimentar los peores efectos son:

- Los niños muy pequeños
- Las personas de 50 años o más
- Las personas con problemas de salud

La gripe puede empeorar los problemas de salud que usted tenga. Esto incluye enfermedades cardíacas y pulmonares.

Cómo puede contraer la gripe

La gripe se transmite en diminutas gotas de líquido. Puede contraerla cuando alguien que está cerca de usted estornuda o tose. Pero también puede contraerla si toca algo que tenga el virus y entonces se toca la nariz.

Puede tener la gripe antes de que se manifiesten los síntomas. Puede transmitirla a otras personas, aunque no parezca estar enfermo. Una vez que la haya contraído, podrá transmitirla durante una semana aproximadamente.

Cualquiera puede contraer la gripe. La mejor forma de prevenir la gripe es **vacunarse contra ella todos los años.**



▼ **La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse contra ella todos los años.**



Tipos de gripe

Existen varios tipos de virus de la gripe, y estos pueden cambiar de un año a otro.

Es posible que el sistema inmunológico de su cuerpo no esté preparado para estos cambios. Por eso **debe vacunarse contra la gripe todos los años**.

Cada año, los científicos crean una nueva vacuna contra la gripe para combatir los virus de la gripe que tienen más probabilidades de infectar a las personas ese año.

Una vacuna contra la gripe también puede ayudarle a proteger a las personas que están cerca de usted. Si se vacuna contra la gripe, puede reducir las probabilidades de transmitir la gripe a otras personas.

¿SABÍA QUE?



Las personas deben vacunarse contra la gripe todos los años. Esto se debe a que virus de la gripe puede cambiar de un año a otro.

Pandemia de gripe

Una pandemia es el brote de una enfermedad a nivel global. Tiene lugar cuando un virus nuevo provoca una enfermedad grave. La pandemia se transmite rápidamente de una persona a otra en todo el mundo.

En el último siglo, hubo tres pandemias de gripe: en 1918, 1957 y 1968. La más fuerte fue en 1918. Provocó millones de muertes.

Es posible que no se disponga de vacunas en la primera etapa de una pandemia. Las vacunas contra la gripe están diseñadas para brindar protección contra virus específicos de la gripe. Una vacuna pandémica no puede crearse hasta conocer el nuevo virus pandémico. Es posible que se tarden meses hasta que la vacuna esté lista.

Acerca de la gripe aviar

Los expertos desconocen cuándo tendrá lugar la siguiente pandemia o qué virus de la gripe puede causarla. Algunas personas consideran que la gripe aviar puede ser una amenaza.

Quizás ha escuchado hablar de la gripe aviar. También se le denomina gripe aviaria. En la actualidad, la gripe aviar rara vez infecta a seres humanos, no obstante, ha habido algunos casos en seres humanos en otros países. Aproximadamente el 50% de las personas que contrajeron la gripe aviar murieron.

Las personas contraen esta gripe a través del contacto con aves vivas, enfermas o muertas. Pero a los expertos les preocupa que el virus pueda comenzar a transmitirse entre las personas. Esto provocaría un brote en todo el mundo. Los países están preparándose, en caso de que el virus comience a transmitirse de una persona a otra.

En los Estados Unidos, las compañías farmacéuticas están trabajando con el gobierno para prepararse para una pandemia, en caso de que se produzca una. Se están desarrollando vacunas que podrían proteger contra la gripe aviar.

Obtenga más información en www.1on1healthspanol.com



¿Es un resfriado o una gripe?

El resfriado y la gripe se parecen en muchos aspectos. Pero la gripe puede provocar problemas más graves. Este cuadro compara los síntomas del resfriado y la gripe.

Síntomas	Resfriado	Gripe
Fiebre	Rara vez	<input type="radio"/> Habitual, alta (100 a 102 grados Fahrenheit o más) <input type="radio"/> Dura 3-4 días
Dolor de cabeza	Rara vez	Común
Dolores localizados y dolores	Leves	Habituales, a menudo fuertes
Sensación de cansancio/debilidad	Ocasionalmente	Habitual, puede durar hasta 2-3 semanas
Cansancio extremo	Nunca	Habitual, al inicio de la enfermedad
Congestión nasal	Común	Ocasionalmente
Estornudos	Habitual	Ocasionalmente
Dolor de garganta	Común	Ocasionalmente
Molestia en el pecho, tos	De leve a moderada, tos entrecortada y seca	Común, puede ser fuerte

Tome la prueba sobre el riesgo de la gripe

Si responde “sí” a alguna de estas preguntas, es posible que deba vacunarse contra la gripe. Pregúntele a su médico.

¿Tiene 50 años o más?

Sí No

¿Vive en un hogar de ancianos o en otro establecimiento de la salud?

Sí No

¿Tiene una enfermedad grave a largo plazo, como diabetes, enfermedad de los riñones, enfermedad cardíaca o pulmonar, o VIH/SIDA?

Sí No

¿Trabaja en el cuidado de la salud o con pacientes?

Sí No

¿Cuida de adultos mayores de 50 años o de bebés menores de seis meses de edad?

Sí No

¿Estará embarazada durante la temporada de gripe?

Sí No

¿Desea reducir sus probabilidades de contraer la gripe?

Sí No

Si tiene contacto diario con personas que estén en alto riesgo de sufrir problemas de salud y estas personas contraen la gripe, pregúntele a su médico acerca de la vacuna contra la gripe. Los niños de 6 meses a 18 años deben ser vacunados contra la gripe.



Obtenga más información en www.1on1healthspanol.com



Cuándo vacunarse contra la gripe

La gripe es más común en una época específica del año. Esto se conoce como la temporada de gripe. Puede comenzar en octubre y durar hasta mayo.

Pueden aparecer nuevos virus de la gripe cada año. Por eso debe vacunarse contra la gripe todos los años. Esto es fundamental si usted está en riesgo de sufrir problemas de salud si contrae la gripe.

Aumentar sus defensas

El mejor momento para vacunarse es de octubre a noviembre. Si se vacuna más tarde, de todas formas es probable que le ayude a protegerse.

Hable con su médico para averiguar si la vacuna contra la gripe es adecuada para usted. En algunos casos, es posible que su médico le sugiera otras formas para ayudarle a protegerse de la gripe.

¿SABÍA QUE?



Debe intentar vacunarse contra la gripe antes de que comience la temporada de gripe. Sin embargo, aunque lo haga más tarde, la vacuna contra la gripe puede ayudarle a protegerse.

Mantenga buenos hábitos de salud

Estos consejos pueden ayudarle a protegerse (y a proteger a otras personas) para no contraer la gripe:

- **Vacúnese contra la gripe.**
- **Quédese en su casa cuando esté enfermo.** Intente quedarse en su casa, en lugar de ir a trabajar, ir a la escuela y hacer diligencias. Ayudará a evitar que otras personas contraigan la enfermedad.
- **Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas durante la temporada de gripe.** Manténgase alejado de las personas que tosan o estornuden.
- **Mantenga las manos limpias.** Lávese las manos con frecuencia. Esto le ayudará a protegerse de los gérmenes. Cuando no pueda usar agua y jabón, use toallitas para las manos o productos de limpieza que contienen gel. Puede encontrarlos en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos entre sí hasta que estas se sequen.
- **Intente no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.** Si puede, mantenga las manos alejadas de la cara. Si tiene el virus en las manos, puede infectarse al tocarse la nariz. Para ayudar a mantener las manos sin gérmenes, lávelas con frecuencia.
- **Cúbrase la boca y la nariz.** Cuando tosa o estornude, tápese la boca y la nariz con papel tisú. Si tiene gripe, puede evitar que otras personas se enfermen.



Conozca las opciones de vacunas

Las vacunas usan el sistema inmunológico de su cuerpo para protegerlo. La vacuna contra la gripe es un tipo de vacuna.

Hay dos tipos de vacunas contra la gripe:

Vacuna contra la gripe

Usted recibe la vacuna por medio de un pinchazo con una aguja en el brazo. Pueden recibirla las personas mayores de 6 meses. Esto incluye personas sanas y aquellas que tienen problemas de salud a largo plazo. No se vacune contra la gripe si:

- Es alérgico al huevo o al pollo.
- Tuvo una reacción fuerte a una vacuna contra la gripe o una enfermedad a causa de ella.
- Tiene fiebre alta. (Pregúntele a su médico cuándo debe vacunarse).

Efectos secundarios más comunes

- Inflamación, enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde se puso la vacuna
- Fiebre leve

La gripe no se contrae por la vacuna contra la gripe.

¿SABÍA QUE?



La gripe no se contrae por la vacuna contra la gripe.

Vacuna mediante atomizador nasal

Este atomizador nasal se utiliza en personas sanas de 2 a 49 años. Las mujeres embarazadas no deben recibirla. No se vacune mediante atomizador nasal si:

- Tiene determinadas afecciones cardíacas o pulmonares, incluida asma.
- Tiene diabetes o problemas de los riñones.
- Es alérgico al huevo o al pollo.
- Tuvo una reacción fuerte a esta vacuna o una enfermedad grave después de una vacuna contra la gripe.
- Tiene una enfermedad que afecta el sistema inmunológico (como SIDA o cáncer).
- Toma fármacos que debilitan su sistema inmunológico.

Efectos secundarios más comunes

- Secreción nasal fluida o congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Tos

Pregúntele a su médico cuál es la mejor vacuna contra la gripe para usted.

Obtenga más información en www.1on1healthspanol.com



Fármacos que tratan la gripe o ayudan a prevenirla

Obtenga información acerca de los fármacos que sirven para tratar la gripe

Existen algunos fármacos, denominados antivirales, que pueden ayudarle a tener una gripe más corta y leve. No reemplazan la vacuna contra la gripe.

Visite a su médico dentro de los dos días posteriores a tener síntomas gripales. El tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor más rápido o puede reducir la duración de la enfermedad.



▼ **Algunos fármacos pueden ayudar a tratar la gripe. Visite a su médico dentro de los dos días posteriores a tener los síntomas.**

Obtenga información acerca de los fármacos que pueden ayudarle a prevenir la gripe

Algunos de estos fármacos pueden ayudar a reducir las probabilidades de contraer la gripe. Si no puede vacunarse contra la gripe o está en riesgo de quedar expuesto a la gripe, es posible que su médico desee que tome uno de estos fármacos.

Por ejemplo, su médico puede sugerirle que tome alguno de estos fármacos si:

- Tiene 50 años o más.
- Tiene un problema de salud a largo plazo (como una enfermedad cardíaca o pulmonar).
- Está embarazada.

Los efectos secundarios de estos fármacos difieren. Si su médico le receta uno, pregúntele cómo usarlo y analice con él los posibles efectos secundarios.

Algunos de estos fármacos pueden ser recetados a niños de 1 año o más. Si su hijo tiene síntomas gripales, hable con su médico lo antes posible.

Se están desarrollando nuevos fármacos para ayudar a prevenir y tratar la gripe.

Obtenga más información en www.1on1healthspanol.com



Alivie los síntomas gripales

Si contrae la gripe, el tratamiento temprano con un fármaco antigripal puede ayudar a:

- Hacer que sus síntomas sean menos fuertes.
- Disminuir la duración de su enfermedad en uno o dos días.

Visite a su médico dentro de los dos días posteriores al inicio de los síntomas. Con tratamiento, podrá comenzar a sentirse mejor más pronto.

Otras formas de ayudar a aliviar los síntomas gripales son:

- **Descansar.**
- **Tomar mucho líquido.**
- **Evitar el consumo de alcohol y tabaco.**

Si usted (o su hijo) tiene síntomas gripales, como fiebre, hable con su médico.

Para obtener más información acerca de la gripe

Estos grupos pueden ayudarle a obtener más información acerca de la gripe:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30333
1 (800) 311-3435
www.cdc.gov

Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (National Institute of Allergy and Infectious Disease - NIAID)

6610 Rockledge Drive, MSC 6612
Bethesda, MD 20892-6612
(301) 496-5717
www.niaid.nih.gov

Obtenga más información en www.1on1healthspanol.com



Protéjase a usted mismo y proteja a su familia

Cualquier persona que desee disminuir el riesgo de contraer la gripe puede hacerlo vacunándose contra dicha enfermedad. Pero para algunas personas, vacunarse contra la gripe todos los años es una obligación. Estas personas incluyen:

- Personas que están en alto riesgo de sufrir problemas de salud graves si contraen la gripe.
- Personas que viven con personas que están en alto riesgo de sufrir problemas de salud graves si contraen la gripe, o que cuidan de ellas.

Pregúntele a su médico si la vacuna contra la gripe es adecuada para usted.

Si contrae la gripe, existen fármacos que pueden ayudarle a sentirse mejor más rápido. Reciba tratamiento en forma temprana. Visite a su médico, a más tardar, uno o dos días después de tener los síntomas.

Si ha estado expuesto a la gripe, comuníquese con su médico. Es posible que desee recetarle un fármaco que podría ayudarle a prevenir que contraiga la gripe.

GlaxoSmithKline, uno de los líderes mundiales en investigación científica y desarrollo de productos farmacéuticos y para el cuidado de la salud, está dedicada a mejorar la calidad de la vida humana, haciendo posible que las personas hagan más, se sientan mejor y vivan más tiempo.

Presentado por:



GlaxoSmithKline

Esta información no sustituye los consejos médicos de su doctor y éste no es responsable de su contenido. Debe consultar de inmediato a un profesional médico si tiene alguna pregunta sobre su salud.