



La Gripe y Usted- Lo Que Necesita Saber

¿Es un resfriado o la gripe?

Los resfriados normalmente empiezan dos o tres días después de la exposición al virus y duran entre dos y siete días. Los síntomas pueden incluir dolor de garganta, estornudos, moqueo nasal, y una tos ligera. Los niños mayores y los adultos tienen por lo general una fiebre baja. Pero tanto los bebés como los niños más pequeños pueden tener fiebre más alta. La gripe causa dolor de cabeza repentino, tos seca, dolor de músculos, sumo cansancio y alta temperatura. La mayoría de las personas se encuentran mejor después de unos días, aunque el cansancio y la tos pueden durar hasta dos semanas o más.

¿Cómo puedo prevenir el contagio de la gripe?

- Tenga la costumbre de lavarse bien las manos.
- Enseñe a los niños a toser en su codo y lejos de otros.
- Limpie la nariz con pañuelos desechables limpios, deséchelos adecuadamente y lávese las manos.
- No permita que se compartan cosas que se pueden meter en la boca como alimentos, biberones, cepillos dentales o juguetes.
- Es recomendable que los niños jueguen al aire libre a menudo. Permita que el aire fresco entre en su centro a diario.

¿Qué puedo hacer por un enfermo con gripe?

Ofrézcale mucho líquido y reposo. Se pueden comprar medicinas para el dolor de músculos y la tos sin receta. Si al enfermo se le considera de "alto riesgo" y continúa teniendo una fiebre alta durante más de unos días, o si piensa que podría tener neumonía (empeoramiento de tos, dolores de pecho, fiebre prolongada, dificultad para respirar), el enfermo debería ponerse en contacto con su médico inmediatamente.

La vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe proporciona una protección ligeramente diferente cada año pues el virus de la gripe muta o cambia frecuentemente. Se recomienda vacunarse contra la gripe desde octubre hasta principios de noviembre. Después de vacunarse, la inmunidad contra el virus de la gripe tarda en desarrollarse un par de semanas. Esta protección dura alrededor de tres o cuatro meses, es decir, dura los peores meses de la temporada de la gripe, desde noviembre hasta marzo o abril. Febrero es el mes con el mayor número de casos. Es raro tener gripe más de una vez al año.

¿Quién necesita la vacuna contra la gripe?

Usted. Se recomienda la vacuna contra la gripe a todos los adultos que trabajan en centros de cuidado infantil. Cuando usted se protege contra la gripe, está protegiendo a las personas a su alrededor. También se pueden vacunar contra la gripe a niños de seis meses de edad o mayores.

Especialmente se recomienda la vacunación a aquellas personas que tienen un alto riesgo de contraer enfermedades graves. Este grupo incluye a:

- adultos de 65 años de edad o mayores (incluso si gozan de buena salud);
- niños de entre 6 y 23 meses de edad (este grupo tiene el índice de hospitalización por la gripe más alto);
- adultos y niños con afecciones crónicas como asma, enfermedades de corazón o de riñón, diabetes, cáncer y SIDA; y
- mujeres embarazadas de más de tres meses durante la temporada de la gripe (normalmente desde noviembre hasta marzo).

¿Dónde me puedo vacunar contra la gripe?

Se puede vacunar en el consultorio de su médico o en el Departamento de Salud Pública.

¿Hecho o Mito sobre la Gripe?

“La gripe es lo mismo que un resfriado fuerte.” Falso.

La gripe es bastante más seria que un resfriado fuerte. Es una enfermedad que afecta a los pulmones y que puede llevar a producir neumonía. Cada año en los EE.UU. se hospitaliza a alrededor de 114.000 personas y aproximadamente 20.000 personas (la mayoría mayores de 65 años) mueren por culpa de la gripe. Los niños menores de dos años de edad tienen la misma probabilidad de ir al hospital debido a la gripe que las personas mayores de 65 años.

“La vacuna contra la gripe puede dar la gripe.” Falso.

Las vacunas contra las gripes están hechas de virus de la gripe muertos. No pueden dar la gripe.

“Incluso aunque me vacune contra la gripe, puedo tener la gripe.” Verdad sólo en parte.

Puede suceder, pero la vacuna protege contra la gripe a la mayoría de las personas. La vacuna contra la gripe no protege contra otros virus que causan enfermedades parecidas a la gripe.

“Como la vacuna no tiene una eficacia del 100%, más me vale tener la gripe.” Falso.

No existe ninguna vacuna que tenga una eficacia del 100%. Pero si se vacuna contra la gripe y, aún así tiene la gripe, lo normal es que usted se ponga bastante menos enfermo que si no se hubiese vacunado.

“Los efectos secundarios de la vacuna contra la gripe son peores que tener la gripe.” Falso.

El peor efecto secundario que podría sufrir es un brazo dolorido. El riesgo de sufrir una reacción alérgica poco común es mucho menor que el riesgo de tener serias complicaciones debido a la gripe.

“No todo el mundo puede vacunarse contra la gripe.” Verdad.

Si usted es alérgico a los huevos (se usan para hacer la vacuna), si está enfermo y tiene fiebre alta, o si en otra ocasión ha tenido una seria reacción a la vacuna contra la gripe, es posible que no pueda vacunarse.

“Sólo las personas muy mayores o muy enfermas necesitan vacunarse contra la gripe.” Falso.

Los adultos y los niños sanos necesitan vacunarse contra la gripe para mantenerse sanos y evitar exponer a otras personas que corren un riesgo más alto debido a su edad (muy jóvenes o muy viejos), o debido a una afección médica, a un embarazo o a un sistema inmunológico debilitado.

“Diciembre es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe.” Falso.

La vacuna contra la gripe puede administrarse antes o durante la temporada. Los mejores meses para vacunarse contra la gripe son octubre y noviembre, pero si se vacunase en diciembre o más tarde también le protegería contra los brotes de gripe.

Recursos

Centers for Disease Control and Prevention (2022), *Infuenza (Flu)*, <https://www.cdc.gov/flu/>

Immunize.org (2022), *Vaccine Information Statements: Influenza, inactivated or recombinant VIS*, https://www.immunize.org/vis/vis_flu_inactive.asp