- Trastornos renales
- Trastornos del hígado
- Trastornos metabólicos (como trastornos metabólicos hereditarios y trastornos mitocondriales)
- Sistemas inmunitarios debilitados por enfermedades o medicamentos (como en personas con VIH, sida, o cáncer, o que reciben tratamiento prolongado con corticoesteroides)
- Personas menores de 19 años de edad que reciben tratamiento prolongado con aspirina
- Personas con obesidad mórbida (índice de masa corporal o IMC de 40 o más)

Si usted (o su niño) se encuentra en uno de los grupos mencionados anteriormente y presenta síntomas de influenza, consulte a un proveedor de atención médica para que le indique si requiere tratamiento médico. Además, es posible que personas que por lo general son saludables se enfermen gravemente, así que si le preocupa haberse enfermado consulte a su médico.

Hay "signos de advertencia de una emergencia médica" que deben ser señal de que hay que buscar atención médica en forma urgente.

## ¿Existen medicamentos para tratar la infección por influenza?

Sí. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (en pastilla, líquido o polvo para inhalar) que combaten la influenza en el cuerpo. Aunque la vacuna contra la influenza es el paso inicial y el más importante para prevenir la influenza, los medicamentos antivirales son una segunda línea de defensa para tratar la influenza, en caso de que usted se enferme. Los medicamentos antivirales no se venden sin receta médica, su médico le debe dar una para comprarlos. Estos medicamentos no deben sustituir a la vacuna.

## ¿Por cuánto tiempo debo quedarme en la casa si estoy enfermo?

Los CDC recomiendan que se quede en la casa hasta por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para obtener atención médica o para otras necesidades. (La fiebre debe desaparecer sin haber usado medicamentos para reducir la fiebre). Manténgase alejado de otras personas tanto como sea posible para evitar contagiarlas. Siga observando las medidas de prevención de cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar y lavarse las manos, aun después de regresar a su trabajo. Es importante que sepa que aunque usted no tenga fiebre, puede tener influenza y contagiar a otras personas si presenta síntomas de influenza.

## Signos de advertencia que indican una emergencia en los niños:

- Respiración agitada o dificultad para respirar
- Color azulado en la piel
- No está tomando suficientes líquidos
- No se despierta fácilmente ni interactúa con otras personas
- Está tan molesto que no quiere que lo carguen
- Tiene síntomas de influenza que mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos peor
- Fiebre con sarpullido

## En los adultos:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos fuertes o constantes

## Los síntomas de influenza pueden incluir

- fiebre*
- tos
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal
- dolores en el cuerpo
- dolor de cabeza
- escalofríos
- fatiga
- en algunos casos, vómitos y diarrea

*Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.

Para obtener más información, visite

**http://www.cdc.gov/flu/espanol**

o llame al

**800-CDC-INFO**.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services Order # 216776

Julio 2012

CS234029-A

# La Influenza y Usted

**Centers for Disease Control and Prevention**
National Center for Immunization and Respiratory Diseases

## La influenza (gripe)

La influenza es una grave enfermedad contagiosa que puede requerir de hospitalización e incluso provocar la muerte.

### ¿Cómo se transmite la influenza?

Las personas con influenza pueden transmitir esta enfermedad a otras personas desde una distancia de unos 6 pies. La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se propagan a través de gotitas que se forman cuando la gente con influenza tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden entrar a la boca o la nariz de las personas que se encuentran cerca o posiblemente pasar a los pulmones. Una persona también puede contagiarse de influenza al tocar una superficie o un objeto que contenga el virus de la influenza y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

### ¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?

Las personas infectadas por influenza propagan el virus y pueden infectar a otras personas desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Este periodo puede ser mayor en algunas personas, especialmente en los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Esto significa que usted puede transmitir la influenza a alguien, no solo cuando está enfermo, sino también antes de saber que lo está.

### ¿Qué tan grave es la enfermedad asociada con la influenza?

Cada temporada de influenza, se propagan virus diferentes de influenza, los cuales afectan de manera distinta a las personas de acuerdo a la capacidad de su cuerpo para combatir la infección. Hasta los niños y adultos saludables pueden enfermarse gravemente de influenza y propagar el virus a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. En los Estados Unidos, miles de personas adultas y niños saludables tienen que ir al médico o son hospitalizados anualmente debido a complicaciones de la influenza.

Aunque esta enfermedad puede afectar a cualquiera, ciertas personastienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente y de ser hospitalizadas o hasta morir. Entre estas se incluyen los adultos de mayor edad, los niños menores de 5 años y en particular los menores de 2 años, las personas con ciertas afecciones crónicas como el asma,la diabetes y las enfermedades cardiacas, así como las mujeres embarazadas. (Consulte "¿Qué debo hacer si me enfermo?" para ver una lista completa de las personas con alto riesgo.)

## Prevención

### ¿Qué puedo hacer para protegerme y no enfermarme de influenza?

Los CDC recomiendan una estrategia de tres pasos para combatir la influenza: vacunarse, tomar medidas preventivas diariamente para prevenir que se propaguen los microbios y tomar en forma adecuada los medicamentos antivirales si su médico los recomienda.

### #1 La *vacuna contra la influenza* es el paso inicial y el más importante para protegerse contra los virus de la influenza.

- Si bien existen muchos virus de influenza diferentes, la vacuna contra la influenza protege contra los tres virus que serán los más comunes, según lo indican las investigaciones.
- La vacuna contra la influenza le protege contra un virus de la influenza A H3N2, un virus de la influenza B y un virus H1N1.
- Todas las personas de 6 meses de edad o más deben vacunarse anualmente contra la influenza.
- La vacunación de las personas con alto riesgo es de particular importancia para disminuir la probabilidad de que se enfermen gravemente. También es importante que se vacunen los trabajadores de la salud y las personas que viven con personas en alto riesgo, o se encargan de cuidarlas, para impedir el contagio a otros grupos de alto riesgo. people.
- Los bebés menores de 6 meses corren un alto riesgo de complicaciones graves por la influenza, pero son muy pequeños para recibir la vacuna. Las personas que los cuidan o viven con ellos se deben vacunar para protegerlos.

### #2 Tome medidas preventivas diariamente para ayudar a prevenir la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias.

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa si está enfermo para evitar contagiar la influenza a otras personas.

### #3 Tome *medicamentos antivirales* para la influenza si su médico los receta.

- Si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales para tratarla, que pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos.
- Los medicamentos antivirales son más eficaces si se administran en los primeros 2 días desde el inicio de los síntomas para tratar a las personas que están muy enfermas (por ejemplo, las que están hospitalizadas) o las que tienen síntomas de influenza así como un riesgo más alto de enfermarse gravemente. (Consulte más adelante "¿Existen medicamentos para tratar las infecciones por la influenza?" para obtener más información sobre los medicamentos antivirales).

## Si se Enferma

### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted se enferma con síntomas de la influenza, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para obtener atención médica. La mayoría de las personas se pueden recuperar de la influenza en casa sin necesidad de recibir atención médica.

Sin embargo, algunas personas tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones graves por la influenza, entre ellas:

- Niños menores de 5 años, pero en especial si tienen menos de 2 años de edad
- Personas de 65 años de edad o más
- Mujeres embarazadas
- Personas que tienen:
  - Asma
  - Afecciones neurológicas y alteraciones del desarrollo neurológico [entre estas, trastornos del cerebro, de la médula espinal, de los nervios periféricos y de los músculos, como parálisis cerebral infantil, epilepsia (convulsiones), accidentes cerebrovasculares, discapacidades intelectuales (retraso mental), retrasos del desarrollo de moderados a graves, distrofia muscular o lesiones de la médula espinal]
  - Enfermedades pulmonares crónicas (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC y fibrosis quística)
  - Enfermedades cardiacas (como cardiopatía congénita, insuficiencia cardiaca congestiva y artropatía coronaria)
  - Trastornos de la sangre (como anemia drepanocítica o de células falciformes)
  - Trastornos endocrinos (como diabetes)