

# Tres Clases de Gripe

## Gripe Estacional

La gripe estacional es causada por el virus de la influenza humana. Se transmite por la tos o estornudos de personas infectadas. Cada año, cerca de 36,000 estadounidenses mueren de gripe estacional. Los niños pequeños, los ancianos, y las personas con problemas crónicos de salud están en mayor riesgo de sufrir complicaciones. La vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe estacional.

## Gripe Aviar

La gripe aviar (de las aves) se refiere al virus de la gripe que se encuentra comúnmente en las aves, pero pueden ocurrir infecciones en humanos. El riesgo generalmente es bajo para la mayoría de las personas porque este virus usualmente no infecta a los humanos. Desde el año 1997, se han infectado con gripe aviar H5N1 más de 270 personas en el mundo, sobre todo debido al contacto con aves infectadas. En la actualidad no existe una vacuna humana disponible contra la gripe aviar.

## Gripe Pandémica

La gripe pandémica es cualquier tipo **nuevo** de virus de la gripe, para el cual las personas no tienen defensas, por lo cual existe el riesgo potencial de que causen una epidemia mundial. Las pandemias pasadas han causado altas tasas de enfermedad, hospitalización, y muerte en todos los grupos de edad. A las autoridades de salud les preocupa que la gripe aviar *podría* causar una pandemia, pero en la actualidad no hay una pandemia de gripe aviar.

[www.dadehealth.org](http://www.dadehealth.org)

¡Evite el contagio de gérmenes que lo enferman a usted y a otros!

## Gripe Estacional

# Cúbrase la boca al Toser



# Lávese las manos después de toser o estornudar



Referencia: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Oficina de Epidemiología y Control de Enfermedades

 (305) 470-5660 (24/7)

# Gripe Estacional (Gripe)



Departamento de Salud de Miami-Dade

### ¿Qué es la gripe estacional?

La gripe estacional, comúnmente llamada gripe o “el flu”, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la gripe, que infecta la nariz, garganta, y los pulmones. A diferencia de otras infecciones respiratorias tales como el catarro común, la gripe puede causar enfermedad severa y complicaciones peligrosas para la vida.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe estacional?

Los síntomas incluyen fiebre, dolor de cabeza, fatiga, tos seca, dolores de garganta, coriza o congestión nasal y dolores musculares. Aunque el término “gripe del estómago” se utiliza a veces para describir vómitos, náuseas o diarrea, estas enfermedades son causadas por otros gérmenes y están relacionadas raramente con la gripe.

### ¿Cuál es la estación mas alta de la gripe en los Estados Unidos?

La estación mas alta de la gripe puede ocurrir en cualquier momento a partir de finales de diciembre hasta marzo. El impacto total en la salud (ej., infecciones, hospitalizaciones, y muertes) debido a una temporada de la gripe varía de año a año.

### ¿Cómo se propaga la gripe?

Los virus de la gripe se propagan de persona a persona en gotitas respiratorias al toser o estornudar. Los virus pueden también ser propagados cuando una persona toca gotitas respiratorias en otra persona o en un objeto y después toca su propia boca, nariz o ojos antes de lavarse las manos.

### ¿Tiene la gripe complicaciones?

Si. Algunas complicaciones incluyen la pulmonía, deshidratación, y el empeoramiento de las condiciones médicas crónicas, tales como insuficiencia cardiaca, asma o diabetes. Los niños pueden des-

arrollar infecciones a nivel de la nariz y del oído. Personas de 65 años o más y las personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas tienen mayor riesgo para desarrollar complicaciones serias.

### ¿En qué tiempo me enfermaré si estoy expuesto a la gripe?

El tiempo que tarda desde que una persona está expuesta al virus de la gripe a cuando los síntomas comienzan es de uno a cuatro días, con un promedio de dos días.

### ¿Cuánto tiempo una persona con la gripe es contagiosa?

La mayoría de los adultos sanos pueden ser capaces de infectar a otras personas a partir de 1 día antes de que se enferme y por 5 días después que comiencen los síntomas. Algunos niños pequeños y personas con sistemas inmunes debilitados pueden ser contagiosos por más de una semana.

### ¿Cuántas personas se enferman o mueren de la gripe cada año?

En promedio, 5% a 20% de los residentes de los Estados Unidos se enferman de gripe, y son hospitalizados más de 200,000 personas por las complicaciones relacionadas con la gripe cada año. Cerca de 36,000 americanos mueren de complicaciones de la gripe cada año.

### ¿Qué puedo hacer para protegerme contra la gripe?

En gran medida, la mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año.

### ¿Quiénes deberían ser vacunados?

- Niños de 6 a 59 meses de edad
- Mujeres embarazadas



- Personas de 50 y más años de edad
- Personas con ciertas condiciones médicas crónicas
- Trabajadores al cuidado de la salud
- Personas en hogares de ancianos y otras instalaciones de cuidados a largo plazo
- Personas que viven con o cuidan a personas con alto riesgo (niños, mujeres embarazadas, ancianos y enfermos).

### ¿Cuáles son otras medidas que se pueden realizar para prevenir la gripe?



- **Evite el contacto** con personas que están enfermas. Cuando usted esté enfermo, manténgase apartado de otras personas.
- **Permanezca en casa**, fuera del trabajo cuando usted esté enfermo. Así ayudará a evitar que otros cojan su enfermedad.
- **Cubra su boca y nariz** con un pañuelo al toser o estornudar.
- **Lávese las manos** a menudo.
- **Evite tocar sus ojos, nariz o boca.** La gripe puede propagarse cuando una persona toca algo que está contaminado y después toca sus ojos, nariz o boca.

### ¿Cómo debe ser tratada la gripe?

- Reposo
- Beber gran cantidad de líquidos
- Evite el uso de alcohol y tabaco
- Visite a su doctor para buscar tratamiento si los síntomas empeoran.

En algunos casos, sus doctores pueden elegir utilizar medicamentos antivirales para tratar la gripe. La gripe es causada por un virus y por lo tanto los antibióticos no la curan.