



Hoja de Informacion sobre Influenza

¿Qué es Influenza?

Influenza, también conocida como “la gripe”, es causado por un virus que afecta la nariz, la garganta, bronquios y pulmones. Hay dos tipos de influenza que afectan a los humanos, tipo A y B. La influenza circula en los Estados Unidos cada año entre los meses de otoño y de invierno y es por eso que se le llama “influenza estacional”. Aunque solo hay dos tipos de virus que producen la influenza, hay múltiples cepas por cada tipo que cambia de un año a otro.

¿Cuáles son los síntomas de la Influenza?

La influenza puede cambiar de moderada a severa, algunas veces puede ser una enfermedad fatal. Los síntomas pueden incluir fiebre de 100°F a 103°F (posiblemente más alta en niños), tos, dolor de garganta, secreción nasal, dolores de cuerpo o musculares, dolor de cabeza y cansancio extremo.

¿Cómo se disemina la influenza?

La influenza se disemina de persona a persona través de gotitas respiratorias liberadas al hablar, toser, reír o cantar. Tocando un objeto que esté contaminado con el virus de la influenza y luego tocarse los ojos, nariz o boca también en esta forma se puede diseminar la influenza. Las personas son usualmente contagiosas un día antes de que los síntomas principien y luego continúan por una semana.





Hoja de Informacion sobre Influenza

¿Cuál es el período de tiempo entre la exposición y el principio de los síntomas?

El período entre la exposición y el principio de los síntomas es de 1 a 5.

¿Cuánto tiempo tardan los síntomas de la influenza?

La mayoría de las personas se recuperan completamente en 1 o 2 semanas, pero algunas veces la enfermedad es seria con complicaciones que amenazan la vida como la neumonía.

¿Cuál es el tratamiento para la influenza?

La mayoría de las personas que les da la influenza son tratadas adecuadamente con líquidos y reposo. Los medicamentos antivirales son disponibles para prevenir o reducir la severidad de la influenza y son más efectivos si se principian en los primeros 2 días de síntomas. Los antibióticos no funcionan contra el virus de la influenza por lo tanto no ayudan a las personas a recuperarse de la misma.

¿Quien debería vacunarse éste año en Oklahoma?

Todas las personas de la edad de 6 meses y mayores se les recomienda recibir la vacuna de la influenza.

Para más información llame al Departamento de Salud de la Ciudad y de el Condado de Oklahoma al (405) 425-4362

Infórmese más en <http://www.occchd.org/health/flu>





Hoja de Informacion sobre Influenza

A las personas en las siguientes categorías fuertemente se les anima a recibir la vacuna contra la influenza debido al riesgo de las complicaciones relacionadas con la misma o exponer a otros al riesgo de las complicaciones relacionadas con la influenza.

- Personas de 50 años de edad o mayores
- Aquellos con enfermedades crónicas o que comprometen el sistema inmunológico.
- Niños menores de 5 años o niños con enfermedades neurológicas.
- Mujeres embarazadas
- Personas en asilos o facilidades de cuidado a largo tiempo
- Miembros de la casa que cuiden niños o ancianos.
- Trabajadores de salud.





Hoja de Información sobre Influenza

Qué se puede hacer para controlar o prevenir la influenza?

1. Tome tiempo para recibir la vacuna de la gripe como se discutió antes.
2. Use acciones preventivas diariamente para detener la diseminación de los gérmenes. Esto incluye:
 - Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable después de estornudar o toser
 - Elimine los pañuelos desechables inmediatamente en contenedores de basura
 - Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar o usar un pañuelo descartable.
 - Use desinfectantes para manos con base de alcohol si sus manos no están visiblemente sucias.
 - Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude dentro de su manga no en sus manos.
 - Quédese en casa si está enfermo con fiebre y tos. Manténgase en casa hasta 24 horas después que la fiebre se haya quitado sin el uso de medicamentos para reducirla. No asista a su trabajo, escuela, iglesia o algún evento durante este tiempo. No visite asilos, hospitales o alguna otra facilidad de salud. Si usted necesita ayuda médica llame con anticipación o reporte sus síntomas inmediatamente cuando llegue. Puede ser que le pidan que use una máscara mientras espera que lo vean.





Hoja de Informacion sobre Influenza

3. Tome medicamentos antivirales para la gripe si han sido recetados por su proveedor.

Para más información, contacte al Departamento de Salud de la Ciudad y del Condado de Oklahoma
Infórmese más [en at http://www.occhd.org/fightthebite](http://www.occhd.org/fightthebite)

