

# HOJA INFORMATIVA SOBRE LA INFLUENZA (GRIPE)

## ¿Qué es la influenza?

La influenza, comúnmente llamada “gripe”, es causada por los virus de la influenza cuando infectan las vías respiratorias (nariz, garganta, pulmones). La “temporada de gripe” ocurre en otoño e invierno.

## ¿Quién puede contraer la gripe?

Todos. Sin embargo, las personas de 65 años de edad o más, los niños de 5 años o menos, las mujeres embarazadas y las personas que tienen ciertas afecciones crónicas corren mayor riesgo de sufrir complicaciones graves que pueden resultar en hospitalizaciones o la muerte.

## ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Las personas que tienen gripe a menudo sienten todos o algunos de los siguientes síntomas o señales: fiebre o sensación de fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, nariz congestionada o goteo nasal, dolores corporales o musculares, dolores de cabeza y fatiga. Algunas personas, particularmente los niños, también pueden sufrir de vómito y diarrea.

## ¿Una persona con gripe puede propagar la infección?

Sí. Una persona infectada con gripe puede infectar a otras personas desde el día 1 antes de enfermarse hasta aproximadamente 5-7 días después de enfermarse. Esto quiere decir que usted puede transmitirle la gripe a alguien más antes de que sepa que está enfermo, así como también mientras está enfermo. Los síntomas comienzan 1-4 días después de que el virus entra al cuerpo (2 días en promedio).

## ¿Cómo se propaga la gripe?

Se cree que el virus de la gripe se propaga principalmente a través de gotitas que se forman cuando las personas con gripe hablan, tosen o estornudan. Estas gotitas pueden aterrizar en las bocas o narices de las personas que están cerca. También puede contagiarse de gripe al tocar una superficie u objeto que tenga el virus de la gripe y luego tocar sus ojos, boca o nariz. Hay varias medidas que puede tomar para disminuir la propagación de la gripe:

- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua, y restriéguelas durante al menos 20 segundos.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.
- Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies y los objetos que hayan sido tocados, como juguetes, perillas, mesas y encimeras.

## ¿Hay una vacuna para la gripe?

¡Sí! Es posible evitar la gripe recibiendo la vacuna estacional contra la gripe cada año. Se recomienda que todas las personas a partir de los 6 meses de edad reciban la vacuna anualmente, con escasas excepciones. La vacuna protege contra 3-4 tipos de virus de gripe que se esperan que sean los más comunes durante la venidera temporada de gripe. La vacunación es particularmente importante para las personas que corren mayor riesgo de enfermarse de gravedad y para las personas que viven o cuidan de personas que corren mayor riesgo de enfermarse de gravedad.

## ¿Cuándo debe vacunarse una persona?

Es mejor vacunarse a inicios del otoño, poco después de que la vacuna esté disponible (idealmente en octubre). Toma aproximadamente 2 semanas después de recibir la vacuna para que el cuerpo quede protegido contra el virus de la gripe.

## ¿Hay medicamentos para tratar la gripe?

Sí. Los antivirales son medicamentos recetados que luchan contra la gripe en su cuerpo. Mientras la vacuna contra la gripe es el primer paso y el más importante para evitar la gripe, los medicamentos antivirales ayudan a tratar la gripe después de que usted se enferma. Los medicamentos antivirales no sustituyen las vacunas.

## ¿Una persona con gripe debe permanecer en casa y evitar ir al trabajo o a la escuela?

Sí. Intente permanecer en su casa durante al menos 24 horas después de que su fiebre desaparezca, excepto para obtener atención médica.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Puede encontrar más información sobre la gripe y otros temas de salud relacionados en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov). El Departamento de Salud del DC promueve la salud y la seguridad de los residentes del Distrito. Para obtener información adicional, visite [www.doh.dc.gov](http://www.doh.dc.gov) o llame al (202) 442-9371.

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL DISTRITO DE COLUMBIA  
Centro de Políticas, Planificación y Evaluación  
División de Epidemiología — Supervisión e Investigación  
de Enfermedades 899 N. Capitol Street, NE, Suite 580,  
Washington, D.C. 20002 [www.doh.dc.gov](http://www.doh.dc.gov)

