Gripe: PREGUNTAS MÁS FRECUENTES (FAQ)

Actualizado el 05 de enero de 2011

¿Qué es la gripe?
La gripe es una enfermedad infecciosa común causada por un virus de influenza (flu). La gripe usualmente afecta el sistema respiratorio de una persona. Cada año, de 5 a 20% de la población se enferma de gripe. Las personas que se enferman de gripe usualmente lo hacen durante el otoño o el invierno, es por eso que se le llama gripe estacional.

¿Cómo se propaga la gripe?
La gripe se propaga a través de pequeñas gotitas que se producen cuando una persona, tose, estornuda o habla. Una persona sin gripe puede contraerla respirando esas gotas, o tocando objetos y superficies cubiertas con esas gotas y luego tocando su boca, nariz u ojos.

¿Cuándo puede alguien infectar la gripe a los demás?
Las personas que tienen la gripe pueden ser capaces de propagarla a los demás aproximadamente 1 día antes de enfermarse y de 5 a 7 días después. Los niños y las personas con sistema inmunológico débil pueden propagar el virus de la gripe por un periodo de tiempo más largo. Sin embargo, las personas son más contagiosas durante los primeros 3 días de la enfermedad.

¿Cómo puedo protegerme contra la gripe?
Tenga hábitos saludables:

- Vacunarse contra la gripe
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón o agua o usar un desinfectante con base de alcohol
- Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo (o la manga de la camisa) al estornudar, toser o sacudirse la nariz
- No compartir artículos personales como el cepillo de dientes o las bebidas
- Limpiar con agua y jabón los artículos y las superficies que se toquen con frecuencia

¿Hay alguna vacuna?
Sí. Es importante que todas las personas mayores de 6 meses obtengan la vacuna contra la gripe. El mejor lugar para ser vacunado es en el consultorio de su médico. Llame primero para ver si su médico cuenta con la vacuna. Visite el sitio web de SFDPH (www.sfcdcp.org/flu) o llame al 311 para más información sobre la gripe.

¿Necesito usar un tapabocas?
Las personas que se sientan bien no necesitan usar un tapabocas. A las personas que se sienten enfermas su médico les puede pedir que usen un tapabocas mientras se encuentran en el consultorio o la clínica. Las personas que están enfermas pueden optar por usar un tapabocas cuando se encuentren con otras personas.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de la gripe?
Las señales y los síntomas típicos de la gripe son la tos, el dolor de garganta, el escurrimiento o la congestión nasal, cuerpo cortado, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. La mayoría de las personas también tienen fiebre. Otros pueden tener vómito y diarrea.

¿Es un resfriado o la gripe?
En general, la gripe es peor que un resfriado común. Los resfriados usualmente son más ligeros que la gripe. Vea el siguiente cuadro para los síntomas:

Síntoma	Gripe	Resfriado
Fiebre	Usualmente 102 grados F, pero puede subir hasta 104 grados F y por lo general dura de 3 a 4 días.	Es inusual en adultos y niños mayores, pero puede llegar a los 102 grados F en bebés y niños pequeños.
Dolor de cabeza	Aparición repentina y puede ser grave	Raro
Dolor de músculos	Usual y muchas veces severo	Ninguno o ligero
Cansancio y debilidad	Puede durar 2 o más semanas	Ligero
Agotamiento extremo	Aparición repentina y puede ser grave	Nunca
Escurrimiento nasal	Algunas veces	Con frecuencia
Estornudos	Algunas veces	Con frecuencia
Dolor de garganta	Algunas veces	Con frecuencia
Tos	Usualmente y puede volverse grave	De ligera a moderada

¿Qué tan grave es la gripe?
La gripe usualmente no causa problemas graves. Ocasionalmente puede causar enfermedades graves. Algunas personas han sido hospitalizadas y un pequeño número ha muerto. Históricamente, la gripe estacional causa aproximadamente 23,600 muertes en los Estados Unidos cada año.

¿Quién tiene más probabilidades de enfermarse de la gripe?
Abajo está una lista de personas que pueden enfermarse mucho si contraen la gripe:

- Las personas con una enfermedad pulmonar como el asma
- Las personas de todas las edades con condiciones médicas continuas como la diabetes, enfermedades cardiacas, renales o del hígado, enfermedades de la sangre incluyendo anemia de células falciformes, o enfermedades neurológicas que afectan el poder tragar o respirar
- Las mujeres embarazadas y las mujeres que han tenido un bebé en las últimas 2 semanas.
- Los niños menores de 5 años, en especiales aquellos menores de dos
- Los adultos de 50 años y mayores
- Las personas con sistema inmunológico débil (debido a las enfermedades o medicamentos)

REVISE LAS ACTUALIZACIONES DE INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE EN
www.sfcdcp.org/flu
o
en San Francisco llame al 311

El Departamento de Salud de San Francisco proporciona esta orientación con base en la mejor información actual. Las recomendaciones pueden cambiar, y las recomendaciones pueden a veces diferir de aquellas emitidas por los Centros Nacionales de Control y Prevención y Enfermedades, o el Departamento de Salud Pública de California. Visite nuestro sitio web para la información más actualizada, los formularios, las preguntas frecuentes y vínculos útiles: www.sfcdcp.org