

Gripe - [Flu]

La gripe estacional aparece en forma repentina y causa síntomas como fiebre, dolores corporales, dolor de cabeza y cansancio. Usted también puede perder el apetito y tener tos seca y garganta adolorida o seca.

La gripe no es lo mismo que el resfriado. Los síntomas de la gripe suelen ser más intensos y, a menudo, faltará más al trabajo o a la escuela de lo que faltaría con un resfriado. La gripe suele ocurrir durante el final del otoño y en invierno. Está causada por un virus.

La mayoría de las personas se recuperan sin problemas. A veces, la gripe provoca una infección bacteriana, como, por ejemplo, una infección de oído o una infección de los senos paranasales. Un buen tratamiento en el hogar puede ayudar a prevenir estas infecciones.

Algunas personas pueden tener problemas más graves, como la neumonía. Los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con problemas de salud a largo plazo tienen probabilidades más altas de tener problemas graves debidos a la gripe.

¿Qué causa la gripe?

La gripe suele estar causada por virus gripales del tipo A o B. Estos virus causan los brotes que ocurren cada año.

Generalmente, el tipo B da lugar a una gripe más leve que el tipo A. Estos virus cambian de manera constante y producen subtipos o cepas que son diferentes de los virus originales, pero que todavía conservan algunas de sus características. Las cepas de la gripe pueden cambiar de un año a otro.

¿Cuáles son los síntomas?

El tiempo desde su exposición al virus de la gripe hasta que tiene síntomas es de 1 a 4 días.



Los síntomas aparecen repentinamente e incluyen:

- Fiebre.
- Tos.
- Escalofríos.
- Dolores por todo el cuerpo.
- Dolor de cabeza.
- Sentirse muy cansado.

Los síntomas de la gripe suelen durar algunas semanas.

Algunas personas, especialmente aquellas que fuman, tienen tos seca durante semanas.

¿Cómo se diagnostica?

Generalmente, su médico puede diagnosticar la gripe haciéndole preguntas acerca de sus síntomas.

No suelen ser necesarias las pruebas de rutina para personas que tienen síntomas de gripe.

En raras ocasiones, el virus específico de la gripe que usted tiene se puede identificar a través de un análisis de sangre o de un hisopado nasal o faríngeo.

¿Cómo se trata?

El tratamiento en el hogar suele ser todo lo que necesita. Espere a que la enfermedad se vaya por sí sola en algunas semanas.

Mientras tanto, puede tomar medidas para sentirse mejor:

- Descanse más de lo habitual. Descansar en cama puede ayudarle a sentirse mejor. También le ayudará a evitar transmitir el virus a otras personas.
- Beba abundantes líquidos adicionales para reemplazar los que se pierden por la fiebre. Los líquidos adicionales también alivian la garganta irritada y evitan que se vuelva muy espesa la mucosidad nasal. El agua, los jugos de frutas, la sopa y el té caliente con limón son todas buenas opciones.
- Tome acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil, Motrin) para bajar la fiebre. También puede pasarse una esponja con agua tibia por el cuerpo para bajar la fiebre. No use agua fría ni hielo. Bajar la fiebre no hará que sus síntomas desaparezcan más rápido, pero puede hacerle sentir más cómodo.
- Para aliviar dolores de cuerpo y de cabeza, tome un analgésico de venta libre. Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta. Ninguna persona menor de 20 años debe tomar aspirina. Esta ha sido relacionada con el síndrome de Reye, una enfermedad grave.
- Si le da medicamentos a su hijo, siga con cuidado las instrucciones del envase. Para su bebé, siga lo que le ha dicho su médico acerca de qué cantidad de medicamento le debe dar. Hable con el médico de su hijo antes de alternar una y otra vez entre dosis de acetaminofén e ibuprofeno. Existe una posibilidad de que su hijo reciba demasiado medicamento.
- Para ayudar a destapar la nariz congestionada, respire el aire húmedo de una ducha de agua caliente o de un lavabo lleno de agua caliente.
- Use pastillas para la tos o caramelos duros comunes para ayudar a aliviar la tos.

- Eleve la cabeza por la noche con una almohada adicional si la tos le impide dormir. Los bebés de menos de 12 meses de vida deberían dormir en posición plana y sin almohadas, aun cuando tienen gripe.
- Evite fumar y el humo de tabaco ambiental.

Su médico le podría sugerir un medicamento antiviral (oseltamivir o zanamivir) para reducir la duración y la gravedad de su gripe. Puede reducir la duración de su enfermedad por solo un par de días. Para que funcione mejor, debe empezar a tomarlo dentro de 2 días de la aparición de sus primeros síntomas.

La eficacia de los medicamentos antivirales puede variar de un año a otro según cambien los virus de la gripe. Pregúntele a su médico cuál es el más adecuado para usted.

¿Puede prevenirse la gripe?

Usted puede ayudar a prevenir la gripe poniéndose una vacuna contra la gripe todos los años, tan pronto como esté disponible.

Todas las personas de 6 meses o más deberían vacunarse contra la gripe todos los años. Los niños menores de 9 años de edad podrían necesitar dos dosis, según cuándo hayan comenzado a ponerse esta vacuna anual.

Ponerse la vacuna antigripal es especialmente importante para las personas que corren un alto riesgo de tener otros problemas de salud debido a la gripe y para aquellas que tienen contacto cercano con personas de alto riesgo.

El riesgo es más elevado para:

- Los niños que tienen menos de 5 años de edad.
- Los adultos de 65 años de edad y mayores.
- Las personas que tienen problemas de salud como asma, afecciones cardíacas o pulmonares crónicas, o un sistema inmunitario débil.
- Las mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de gripe.

- Las personas que viven en residencias de ancianos o en centros de atención a largo plazo.

En vez de una vacuna antigripal, usted podría optar por ponerse una vacuna en aerosol nasal.

Es una vacuna con virus vivos, lo cual significa que la vacuna puede causar síntomas similares a los de un resfriado, pero no causa la gripe. Se recomienda solamente para niños y adultos saludables de entre 2 y 49 años.

No se recomienda para las mujeres embarazadas. No debería darse a los contactos cercanos de personas que tienen sistemas

inmunitarios muy débiles, como aquellas que se han sometido recientemente a un trasplante de médula ósea, para evitar que transmitan el virus después de haberse vacunado.

La mayoría, pero no todos, de los tipos de vacunas antigripales contienen una pequeña cantidad de huevo.

Para ayudar a prevenir la transmisión de todos los virus, incluido el de la gripe, lávese las manos a menudo y cúbrase al toser y estornudar. También trate de evitar a las personas que estén enfermas.



©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise niega toda responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico. 2023-06-tu6635