Prepárate con la Cruz Roja

Información sobre la gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por diferentes cepas de virus. En los Estados Unidos, existe una temporada de la gripe que comienza en otoño y termina en primavera. El tipo de gripe que ocurre durante esta temporada se denomina "estacional". Los virus de la gripe se transmiten de una persona a otra cuando la persona infectada tose o estornuda.

Aprende la diferencia

Gripe estacional: Una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la gripe que ocurre cada año. Afecta en promedio a entre el 5 y el 20 por ciento de la población de los Estados Unidos. Causa enfermedad leve o grave y, en algunos casos, la muerte. Los adultos pueden infectar a otros un día antes de presentar síntomas y durante 5 días después de enfermarse.

Epidemia: La rápida propagación de una enfermedad que afecta a algunas o a muchas personas en una comunidad o región al mismo tiempo.

Pandemia: Un brote epidémico de una enfermedad que afecta a una gran cantidad de personas en todo el mundo y se propaga con rapidez.

Gripe por H1N1 (gripe porcina): El H1N1, que inicialmente se conocía como el virus de la "gripe porcina", es un nuevo virus de la gripe que causa enfermedad en los seres humanos. En los Estados Unidos, este nuevo virus se detectó por primera vez en la gente en abril de 2009. El virus se está propagando en todo el mundo entre las personas, probablemente de forma muy similar a la propagación de los virus de la gripe estacional. El 11 de junio de 2009 la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que se había iniciado la pandemia de la gripe por H1N1 de este año.

Es importante mantenerse al tanto de los cambios en las pautas divulgadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). En el sitio web de los CDC se encuentran actualizaciones periódicas a las recomendaciones de salud pública sobre amenazas a la salud como la gripe por H1N1 (gripe porcina).

Gripe por H5N1 (gripe aviar): Esta cepa del virus de la gripe, conocida como gripe aviar, se encuentra habitualmente en aves. Las aves silvestres pueden ser portadoras del virus sin enfermarse; sin embargo, las aves domésticas podrían infectarse con el virus, que a menudo es mortal.

¿Qué hago para evitar la enfermedad?

Lo mejor que puedes hacer para protegerte es vacunarte contra la gripe todos los años.

❒ Practica siempre buenos hábitos de salud para mantener las defensas del cuerpo contra la infección:
- Sigue una dieta equilibrada.
- Bebe líquidos en abundancia.
- Controla el estrés.
- Descansa y duerme suficiente tiempo.

❒ Adopta estas sencillas medidas para detener la transmisión de los gérmenes:
- Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón o con un antiséptico a base de alcohol.
- Evita o reduce al mínimo el contacto con quienes están enfermos (se recomienda mantener una distancia mínima de 3 pies/1 metro).
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Si no hay pañuelos de papel, tose o estornuda cubriéndote la nariz y la boca con la parte superior del brazo o la manga.
- Si estás enfermo, aléjate de otras personas en la medida de lo posible.

❒ Toda persona que tenga fiebre u otros síntomas gripales deberá quedarse en su casa y no ir a la escuela o el trabajo durante por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido por sí sola (sin el uso de medicamentos).

❒ Vacúnate contra la gripe cada año. La vacunación es una de las formas más eficaces de reducir al mínimo el riesgo de enfermedad y muerte. Durante la temporada de gripe de 2009 habrá dos vacunas: una para la gripe estacional y otra para la gripe por H1N1.

¿Tengo la gripe?

La gripe suele comenzar con una fiebre alta y repentina y dolores corporales. Debes estar atento a otros síntomas comunes de la gripe:
- dolor de cabeza
- cansancio extremo
- dolor de garganta
- tos
- congestión nasal (nariz tapada o que moquea)
- vómito y diarrea (más comunes en los niños que en los adultos)
- *NOTA: La presencia de todos estos síntomas no siempre significa que tienes gripe. Muchas enfermedades diferentes tienen síntomas similares.*

Diagnóstico de la gripe:
- Podría resultar difícil determinar si tienes gripe u otra enfermedad.
- El profesional de la salud podría confirmar si tienes gripe.
- Si tienes síntomas similares a los de la gripe y estás preocupado por posibles complicaciones, consulta a un profesional de la salud.

Posibles riesgos y complicaciones graves de la gripe:
- neumonía bacteriana
- deshidratación
- empeoramiento de afecciones crónicas
- infecciones del oído
- problemas sinusales

¿Qué hago cuando alguien se enferma?

❒ Designa a una persona para que se ocupe de cuidar al enfermo.

❒ Guarda los artículos personales de cada uno por separado. No compartas lápices, bolígrafos, papeles, ropa, toallas, sábanas, mantas, alimentos ni cubiertos a menos que se laven entre cada uso.

❒ Desinfecta picaportes, interruptores de luz, manijas, perillas, computadoras, teléfonos, juguetes y cualquier otra superficie que suele tocarse en la casa o el trabajo.

❒ Lava juntos los platos de todos en el lavaplatos o a mano, con agua muy caliente y jabón.

❒ Lava la ropa de todos en la lavadora de la forma usual. Usa detergente y agua muy caliente. Lávate bien las manos después de tocar la ropa sucia.

❒ Ponte guantes desechables al limpiar o estar en contacto con líquidos del cuerpo.

Definiciones:

Inmunidad: La inmunidad a una enfermedad se define por la presencia de anticuerpos contra esa enfermedad en el sistema inmunitario de una persona. La mayoría de las personas tienen cierta resistencia a las infecciones ya sea después de recuperarse de una enfermedad o por medio de vacunas. Los virus de la gripe estacional cambian con el tiempo y no es posible desarrollar inmunidad contra ellos salvo que se administre una vacuna.

Cuarentena: La cuarentena es la separación física de las personas sanas que han estado expuestas a una enfermedad infecciosa de aquéllas que no han estado expuestas a la enfermedad.

Aislamiento: El aislamiento es un estado de separación entre personas o grupos para prevenir la propagación de enfermedades.

Distanciamiento social: El distanciamiento social es una práctica impuesta para limitar la interacción directa a fin de prevenir la exposición y transmisión de una enfermedad.

¿Corres alto riesgo de tener complicaciones relacionadas con la gripe?

- Los siguientes grupos corren mayor riesgo: personas de 50 o más años de edad, embarazadas, personas con enfermedades crónicas, niños de 6 o más meses de edad, y personas que viven o cuidan de alguien en situación de alto riesgo.
- Quienes corren mayor riesgo deben actualizar sus vacunaciones todos los años y recibir la vacuna antineumocócica si tienen 50 o más años de edad, según lo indique el médico.

Cruz Roja Americana

Infórmate sobre la preparación en caso de desastres y emergencias.
Visita **cruzrojaamericana.org**.

Derechos reservados © 2009 por la Cruz Roja Nacional Americana | Stock No. 658578 9/09