

Información sobre la gripe (también conocida como “flu”)

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la gripe. No hay cura para la gripe, pero usted puede protegerse a si mismo, a su familia y a sus pacientes de la gripe haciendo lo siguiente:

- **Obtenga la vacuna contra la gripe:** Muchos departamentos de salud en su ciudad / pueblo ofrecen la vacuna sin cargo. Póngase en contacto con su departamento de salud local o encuentre la clínica de gripe más cercana de su área en: <http://flu.masspro.org/clinic/>.
- **Tome medidas preventivas a diario para frenar la propagación de gérmenes:** Recuerde lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua y cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda.
- **Tome medicamento para la gripe si su médico lo receta:** Los médicos pueden recetar medicamentos (comprimidos, líquidos o polvos para inhalar conocidos como fármacos antivirales) que no son de venta libre.

¿Cómo se propaga la gripe?

La principal manera en la que se propaga el virus de la gripe es de persona a persona. El virus de la gripe se propaga a través de pequeñas gotas que se generan cuando la persona con gripe tose, estornuda o habla. El virus de la gripe también se puede propagar cuando una persona toca estas pequeñas gotas en otra persona o en un objeto y luego se toca la boca o la nariz (o la boca o nariz de otra persona) sin antes haberse lavado las manos. Usted puede enfermarse y a veces puede llevar a internaciones y muerte.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Las personas que tienen gripe por lo general sienten alguno de los siguientes síntomas o todos:

- Fiebre o se sienten afebrados / con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz que gotea o se congestiona
- Dolor muscular o corporal
- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Algunas personas pueden sufrir de vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.

La gripe y usted

Cómo la gripe afecta a la comunidad hispana / latina

La temporada de gripe H1N1 del año pasado afectó a la comunidad hispana / latina de manera desigual en Massachusetts. Abajo encontrará algunos datos sobre cómo la gripe estacional y H1N1 continúan afectando a los hispanos / latinos en comparación con el resto de las personas:

-- **Más probabilidad de contagio de gripe:** Los hispanos / latinos tienen 2 a 4 veces más probabilidad de contagio de gripe.

-- **Más probabilidad de internación por la gripe:** Los hispanos / latinos son internados 3 veces más.

-- **Tasa de defunción más alta por la gripe:** Los hispanos / latinos tienen 6 veces más probabilidad de morir debido a la gripe.

-- **Índices de vacunación más bajos:** En cuanto a la gripe H1N1, era un 11,5% menos probable de que los adultos latinos / hispanos estuvieran vacunados (aunque era un 5,5% más probable que los niños estuvieran vacunados). En cuanto a la gripe estacional, era un 21,7% para adultos y un 2,6% para niños hispanos / latinos menos probable de que estuvieran vacunados.

Usted puede prevenir la gripe lavándose las manos con regularidad, cubriéndose la boca al toser o estornudar y vacunándose todos los años. Póngase en contacto con su departamento de salud local para recibir la vacuna contra la gripe gratis.

Fuente: Sitio Web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts.

Información sobre la gripe (también conocida como “flu”)

¿Cuáles son las complicaciones de la gripe?

La mayoría de las personas que tienen gripe se sentirán mejor entre unos días a menos de 2 semanas, pero algunas personas desarrollarán problemas de salud adicionales (como neumonía) como resultado de la gripe, algunos de los cuales pueden poner en peligro su vida y provocar la muerte.

La neumonía, bronquitis, sinusitis e infecciones del oído son algunos ejemplos de las complicaciones de la gripe. La gripe puede empeorar los problemas de salud crónicos. Por ejemplo, los asmáticos pueden experimentar ataques de asma mientras tienen gripe, y las personas con problemas cardíacos pueden sufrir de condiciones que empeoren su estado de salud debido a la gripe.



¿Quién corre riesgo de contagiarse de gripe?

Cualquiera puede contagiarse de gripe (incluso la gente sana), y los problemas graves de la gripe pueden ocurrir a cualquier edad, pero algunas personas corren un mayor riesgo que otras de desarrollar complicaciones graves relacionadas con la gripe si se enferman. Entre ellas, las personas de 65 años de edad y más, personas de cualquier edad

con ciertos problemas médicos crónicos (como asma, diabetes o enfermedad cardíaca), las embarazadas, y los niños pequeños tienen más probabilidad de experimentar problemas de salud adicionales debido a la gripe.

¿Cómo puedo prevenir la gripe?

Una de las maneras más efectivas de prevenir la gripe es vacunándose. **Los expertos médicos recomiendan que cualquier persona a partir de los 6 meses de edad debe ser vacunada esta temporada.** La vacuna contra la gripe 2010-11 provee protección contra los tres virus principales de la gripe que la comunidad médica identificó que causarán más enfermedades esta temporada.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma de gripe, usted debe permanecer en su hogar y evitar contacto con otras personas excepto cuando busque atención médica. La mayoría de las personas se pueden recuperar de la gripe en su hogar sin atención médica.

Para más información, visite el sitio Web de la Región 4b de Preparación ante Emergencias de Massachusetts (*Massachusetts Emergency Preparedness Region 4b*) en www.region4b.org/Spotlight_Flu.aspx o el sitio Web sobre la gripe del Departamento de Salud Pública de Massachusetts en www.mass.gov/flu o su línea gratuita sobre la gripe al (866) 627-7968.