



# INFLUENZA ESTACIONAL PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## INFLUENZA ESTACIONAL

### Que es la influenza estacional?

La influenza estacional es una enfermedad respiratoria causada por un virus. En la mayoría de los casos causa una enfermedad moderada a seria, pero puede llegar a ser mortal. Cada año cerca de 5-20% de la población de los Estados Unidos contrae la influenza estacional. Cerca de 200,000 personas serán hospitalizadas por complicaciones y aproximadamente 36,000 de estas fallecerán.

### Cuales con los síntomas de la influenza estacional?

Los síntomas de la influenza estacional pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, agotamiento extremo, tos seca, garganta irritada, escurreimiento o congestión nasal y dolor muscular. Los síntomas pueden aparecer en uno a cuatro días después de haber sido expuesto a la enfermedad, pero usualmente inician al segundo día de la exposición. Los síntomas usualmente aparecen repentinamente, y no gradualmente como ocurre con un resfriado. Los niños también pueden tener síntomas gastrointestinales, como contractura estomacal, vomito, náusea y diarrea. También pueden desarrollar problemas de sinusitis e infecciones del oído.

### Cuándo ataca la influenza estacional?

La influenza estacional por lo general ocurre entre los meses de Octubre y Abril, pero pueden durar hasta Mayo.

### Cómo se propaga la influenza estacional?

La influenza se propaga de persona a persona por medio de gotitas respiratorias, normalmente cuando una persona tose o estornuda sobre otra. También se puede propagar por medio de objetos contaminados, tales como la perilla de una puerta, el grifo de un lavabo, teléfonos y apagadores de luz. La mayoría de los adultos saludables pueden propagar la gripe desde un día antes de que sus síntomas se desarrollen, y hasta cinco días después de haberse enfermado.

### Quienes están en riesgo de adquirir la influenza estacional?

Todos están en riesgo, pero algunas personas son más propensas a desarrollar una enfermedad severa o complicaciones. Adultos de la tercera edad, niños pequeños y personas con ciertas condiciones de salud están más propensos a desarrollar complicaciones por la gripe. Pueden desarrollar una neumonía bacteriana o deshidratación, o una condición crónica de salud puede empeorar

### Como me puedo proteger de la influenza estacional?

La mejor manera de protegerse de la influenza estacional es aplicándose la vacuna antigripal cada año. Los virus de la gripe cambian cada año, y cada año se crea una nueva vacuna basada en las cepas de la influenza que los expertos esperan ver en la población. Además, la inmunidad obtenida de la vacuna se debilita con el pasar del tiempo, así que la vacunación del año pasado puede no protegerle nuevamente este año. La vacuna antigripal es una vacuna inactivada (que contiene virus muertos). Su uso esta aprobado para bebés mayores a 6 meses, así como para niños y adultos saludables. No se puede enfermar de la gripe por aplicarse la vacuna antigripal. Dos semanas después de recibir la vacuna antigripal su cuerpo creara anticuerpos que le protegerán contra el virus de la influenza estacional. La vacuna no le protegerá contra enfermedades causadas por otros virus.

### Como puedo prevenir la propagación de la influenza estacional?

Usted puede prevenir la propagación de la influenza estacional aplicándose anualmente la vacuna contra la gripe. Usted también puede protegerse y proteger a otros participando en hábitos saludables tales como lavarse las manos con frecuencia utilizando agua y jabón, cubriendo su boca y nariz con un pañuelo cuando estornude o tosa y evitando el contacto con personas que estén enfermas. Además, asegúrese de permanecer en casa cuando este enfermo y mantenga a sus hijos en casa si están enfermos, para así evitar la propagación del virus a otros.