



# 2014-2015

## Hechos de la Gripe Estacional

### ¿Qué es la influenza?

Influenza, también llamada “la gripe”, es causada por un virus que principalmente afecta la nariz, garganta, vías respiratorias, y pulmones. Hay dos tipos principales de la gripe que afectan a los humanos, tipo A y B. Cualquiera puede circular Los Estados Unidos cada año durante los meses del otoño y el invierno, es por eso que se llama “gripe estacional”. Cada tipo de virus tiene diferente cepas, que cambian de año a año. En promedio cada año, la gripe estacional infecta entre 5 a 20% de la población de los EE.UU., y más de 200,000 hospitalizaciones y 36,000 muertes pueden ser atribuidas a complicaciones relacionadas a la influenza cada año.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

La gripe puede variar de leve a enfermedad seria, a veces fatal. Síntomas de la gripe usualmente aparecen de repente. Síntomas pueden incluir fiebre de 100°F a 103°F (puede ser más alta en niños), toz, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor muscular o de cuerpo, dolor de cabeza, y cansancio extremo. Con menos frecuencia náusea, vomito, o diarrea también puede ocurrir, especialmente en niños, sin embargo estos síntomas usualmente no son el problema principal. La frase “gripe de estómago” a veces se usa para describir una enfermedad de estómago diferente (con síntomas de diarrea, náusea, vomito), pero esto no es lo mismo que la gripe estacional.

### ¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe se propaga de persona a persona por gotitas respiratorias (Nariz y garganta) soltadas en el aire por hablar, toser, estornudar, reír, o cantar. Tocar un objeto que está contaminado con el virus de la gripe y después tocar sus ojos, nariz, o boca también puede proporcionar la gripe. La mayoría de adultos saludables pueden infectar a otros comenzando 1 día antes de que se presenten síntomas y hasta 7 días después de enfermarse. Algunas personas, especialmente niños y personas con sistemas inmunológicos débiles, pueden infectar a otros por incluso más tiempo.

### ¿Qué tan pronto después de exposición aparecen los síntomas de la gripe? ¿Cuánto dura la enfermedad?

El tiempo de exposición a la gripe y los primeros síntomas pueden variar de uno a cinco días. Muchas de las personas que tienen gripe se recuperan completamente en una a dos semanas, pero a veces la enfermedad puede causar otras infecciones como la pulmonía.

### ¿Cómo se si tengo la gripe?

La única manera de saber por seguro es visitando su proveedor de salud médica. Ellos pueden hacer una prueba de laboratorio rápida, o puede que diagnostiquen la gripe basada en sus síntomas con evidencia que el virus de gripe ha sido encontrado en su área geográfica. Una prueba rápida para la gripe se puede realizar en una clínica ambulatoria u oficina.

### ¿Hay algún tratamiento para la gripe?

La mayoría de las personas que tienen la gripe usualmente se recuperan tomando bastante líquidos y obteniendo suficiente descanso. Recetas (llamadas medicamentos antivirales) están disponibles a través de su proveedor de salud médica para ayudarlo a prevenir o reducir la gravedad de la gripe, pero algunos solo trabajan contra el virus tipo A. Medicamentos antivirales trabajan mejor cuando se comienzan dentro de 48 horas de enfermarse; sin embargo, comenzarlos después también puede ayudar, especialmente si la persona tiene una condición de salud de alto riesgo o está muy enfermo de la gripe. Antibióticos no trabajan contra el virus de la gripe.

### ¿Quién debe ser vacunado este año en Oklahoma?

- Todas las personas de edad 6 meses y mayor se recomienda que reciban la vacuna contra la gripe.
- Personas en ciertas categorías se recomienda firmemente que reciban la vacuna contra la gripe debido a complicaciones relacionados a la gripe o exposición de otros. Estas categorías son personas que:
  - Son edades 6 meses—4 años
  - Son edades 65 años y mayor;Tienen desordenes crónicas como asma, enfermedad de pulmón crónica, enfermedad de corazón, desorden de riñón, desorden de hígado, condiciones neurológicas o desarrollo neurológico, desorden de sangre, desorden endocrino (como diabetes mellitus), o desordenes metabólicas.

- tienen sistemas inmunológicos débiles debido a enfermedades o medicamentos (como personas con VIH o Sida, o cáncer, o aquellos usando esteroides crónicas);
- están embarazados o estarán embarazadas durante la estación de gripe;
- tienen la edad de 6 meses – 18 años y reciben terapia de aspirinas de largo plazo, y pueden estar a riesgo de Síndrome de Reye después de la infección de gripe;
- Son residentes de asilo de ancianos u otras instalaciones de cuidados crónicos;
- Son Indio Americano/ Nativo de Alaska
- Tienen obesidad mórbida (índice de masa corporal 40 o mayor);
- Son personal de cuidados de salud médica;
- Son los contactos familiares y cuidadores de niños de menor de 5 años y adultos de edad 65 o mayor, especialmente contactos de niños menos de 6 meses;
- son contactos domésticos y cuidadores de personas con condiciones médicas que los ponen en alto riesgo de complicaciones severas de la gripe.

### **¿Cómo puede la gente obtener la vacuna contra la gripe?**

Vacunas contra la gripe son ofrecidas cada estación de la gripe a través de su proveedor de salud médica, departamentos de salud locales de condados, clínicas ambulatorias, y muchas farmacias. Llame primero para asegurar que la vacuna está disponible y para averiguar a qué horas es ofrecida.

### **¿Cuándo deben las personas obtener la vacuna contra la gripe?**

Nunca es “demasiado tarde” para obtener la vacuna contra la gripe durante la estación de la gripe. La gripe comienza a propagarse tan pronto como Octubre pero la enfermedad de la gripe es más alta durante Enero y Febrero en Oklahoma, y continúa en la primavera. Es recomendado obtener la vacuna tan pronto como esté disponible.

### **¿Cuáles tipos de vacunas contra la gripe están disponibles este año?**

Esta estación de gripe 2014-2015, hay 2 formulaciones de la vacuna contra la gripe. La vacuna trivalente contiene tres cepas de la gripe que son más probable de propagarse en Los Estados Unidos esta estación de la gripe.

Estas son A/California/7/2009 (H1N1), A/Texas/50/2012 (H3N2), y B/Massachusetts/2/2012 (linaje Yamagata) virus. La vacuna cuadrivalente contiene B/Brisbane/60/2008-like (linaje Victoria) virus en adición a las cepas trivalentes. Hay cinco tipos de vacunas contra la gripe disponible\*.

1. Dosis estándar, Vacuna inactivada contra la influenza, Trivalente o cuadrivalente (IIV3 o IIV4), que es la vacuna inactivada contra la influenza tradicional. Esta es una inyección dentro del musculo, y es recomendado para personas de 6 meses y mayor. Esta vacuna está aprobada para mujeres embarazadas.
  - Algunos niños entre edades 6 meses a 8 años pueden necesitar 2 dosis de la vacuna contra la gripe este año. Hable con su proveedor de salud medica sobre cuantas dosis de la vacuna contra la gripe su niño necesita recibir.
2. Dosis alta, Vacuna inactivada contra la influenza, trivalente solamente, que tiene licencia para solamente las personas de edad 65 años y mayor. Esta vacuna también es una inyección dentro del musculo.
3. Vacuna inactivada contra influenza por vía intradérmica, Trivalente solamente, está indicado para personas de edades 18-64 años. Esta vacuna se administra mediante inyección en la capa dérmica de la piel, comparada a la vacuna contra la gripe tradicional que es inyectada al musculo. Esta vacuna usa menos antígenos que la vacuna tradicional contra la gripe, pero produce una respuesta inmune similar. Esta vacuna es administrada usando una aguja 90% más chica que la que se usa para la vacuna tradicional contra la gripe, que puede ser atractivo para los adultos con aversión a las agujas.
4. A base de cultivo de células (ccIIV3), trivalente solamente, las vacunas son desarrolladas por el cultivo de virus en las células animales en lugar del tradicional proceso basados en huevo. Esta vacuna tiene licencia para personas de edades ≥ 18 años. Es dada de la misma manera que la vacuna tradicional inactivada contra la influenza.
5. Vacuna Recombinada contra la influenza (RIV3), Trivalente solamente, que es una vacuna recombinada hemaglutinina (HA) indicada para personas de edades 18–49 años. Es administrada de la misma manera que la vacuna estacional contra la gripe inactivada tradicional. Esta vacuna se puede dar a alguien que reporta tener alergia a los huevos.
6. Vacuna viva atenuada contra la influenza (LAIV), cuadrivalente solamente, que es niebla nasal en vez de una inyección. Esta es una forma débil del virus vivo que no causa la enfermedad de la gripe. Es aprobada para personas saludable de 2–49 años de edad que no están embarazadas y no tiene ciertas condiciones médicas. Estudios recientes sugieren que la vacuna niebla nasal contra la gripe puede trabajar mejor que la inyección en niños de edades de 2 – 8 años de edad. Su proveedor de vacunas contra la gripe determinara si usted está recomendado a recibir LAIV. Porque LAIV contiene el virus vivo, no debe ser usado por cualquier persona que tenga contacto cercano con alguien que tiene alguna condición que afecte su sistema inmunológico.

### ¿Qué se puede hacer para controlar o prevenir la gripe?

Nos unimos a la campaña del CDC "Toma 3" para combatir la gripe. Estas tres acciones son:

1. La mejor manera de prevenir la gripe es obteniendo la vacuna contra la gripe. Tome tiempo para obtener la vacuna contra la gripe cada año como se ha mencionado anteriormente.
2. Use acciones preventivas diarias para detener la propagación de gérmenes. Estos incluyen:
  - Cubriendo su boca y nariz con pañuelo desechable cuando estornude o tosa.
  - Desechando pañuelos usados inmediatamente en contenedores de basura.
  - Lavando sus manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de toser, estornudar o usar un pañuelo.
  - Uso de desinfectantes para manos a base de alcohol si sus manos no están visiblemente sucias.
3. Tome medicamentos antivirales si es recetado por su proveedor de salud médica. Estos medicamentos pueden hacer que sus síntomas de gripe sean más leves y reducir el tiempo que esté enfermo. También pueden ayudar a prevenir complicaciones serias de la gripe. Todavía es contagioso, siga los consejos anteriores sobre quedarse en casa cuando esté enfermo.

### \*Para más información sobre la vacuna contra la gripe 2013-2014, mire estos documentos:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Prevención y control de la influenza con vacunas recomendadas del Comité Asesor sobre Prácticas de inmunizaciones (ACIP), 2014-15., at

<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6332a3.htm>

- Vacuna Inactivada contra la Influenza 2014-2015 (Declaración Informativa de la vacuna):  
[http://www.immunize.org/vis/flu\\_inactive.pdf](http://www.immunize.org/vis/flu_inactive.pdf)
- Vacuna contra la gripe viva, atenuada, aerosol nasal (Declaración Informativa de la vacuna):  
[http://www.immunize.org/vis/flu\\_live.pdf](http://www.immunize.org/vis/flu_live.pdf)