



2013 –2014

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 bronquiales, 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.

¿Cuáles son los síntomas la influenza?

La gripe puede variar de leve a enfermedad seria, a veces fatal. Síntomas pueden incluir fiebre de 100°F to 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, vómito, or diarrea también puede ocurrir, especialmente en niños, sin embargo estos síntomas usualmente no son el problema principal. La frase “gripa de estómago” a veces se usa para describir una enfermedad de estómago diferente (con síntomas de diarrea, náusea, vómito), 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 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. Personas pueden propagar la gripe desde el día antes que sus síntomas comiencen, y hasta una semana.

¿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. Cada año la gripe causa miles de hospitalizaciones, y hasta 3,349 a 48,614 muertes en Los Estados Unidos.

¿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 disponible 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 48 horas después de que comienzan los síntomas. 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 (59 meses);
 - Son edades 50 años y mayor;
 - Tienen desordenes crónico tales como pulmonar (incluyendo asma), cardiovascular (except hipertensión), renal, hepático, neurológico, hematológico, o metabólico (incluyendo diabetes mellitus);
 - Tienen inmunodepresión (incluyendo inmunodepresión causada por medicamentos o por el virus inmunodeficiencia humana);

- Están o estarán embarazadas durante la estación de la gripe;
- Tienen 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 residents de asilo de ancianos o 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 50 o mayor, especialmente contactos de niños menos de 6 meses; y son contactos familiares y cuidadores de personas con condiciones médicas que los tienen más 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 continua en la primavera. Es recomendado obtener la vacuna lo más pronto posible.

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

Esta estación de gripe 2013-2014, 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/2009 (H1N1), A/Victoria/(H3N2) and B/Massachusetts. La vacuna tetravalente contiene B/Brisbane además de las cepas trivalentes. Hay cinco tipos de vacunas contra la gripe disponibles*:

1. Vacuna inactivada contra influenza, Trivalente o tetravalente dosis estándar (IIV3 o IIV4), que es la vacuna contra la gripe tradicional inactivada. Esta es una inyección dentro del músculo, 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 médica sobre cuantas dosis de la vacuna contra la gripe su niño necesita recibir.
2. Vacuna inactivada contra influenza, Trivalente solamente dosis alta, que tiene licencia para solamente las personas de edad 65 años y mayor. Esta vacuna también es una inyección dentro del músculo.
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 músculo. 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. 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.
5. Vacuna viva atenuada contra la influenza (LAIV), Tetravalente 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. 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 mayor 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.
 - Si no tiene un pañuelo, tosa en su manga, no en su mano.
 - Quédese en casa si está enfermo con fiebre y toz / dolor de garganta. Quédese en casa hasta 24 horas después de que se termine la fiebre, sin la ayuda de medicaciones que reducen fiebre. No vaya al trabajo, escuela, iglesia, o cualquier otro evento de grupo durante este tiempo. No visite asilo de ancianos, hospitales, u otros centros de salud. Si necesita ayuda médica, llame antes o Reporte sus síntomas inmediatamente al llegar. Es posible que le pidan que use una máscara mientras espere que lo atiendan.
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), 2013-14., at <http://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/2013-summary-recommendations.htm>
- Vacuna Inactivada contra la influenza 2013-2014 (Declaración Informativa de la vacuna): http://www.immunize.org/vis/vis_flu_inactive.asp
- Vacuna contra la gripe viva, atenuada, aerosol nasal 2013-2014 (Declaración Informativa de la vacuna): http://www.immunize.org/vis/vis_flu_live.asp