

¿Qué es la influenza (también llamada gripe)?

La gripe es una infección viral contagiosa de la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. La mejor manera de prevenir la gripe es tomarse vacuna antigripal cada año. La última temporada de gripe fue la más severa en una década en todos los grupos de edad. La actividad gripal alcanzó un pico máximo que duró más de 8 semanas en Chicago. Esto causó muchas ausencias escolares y laborales, visitas al médico, hospitalizaciones y largos períodos de recuperación.

¿Es eficaz la vacuna antigripal?

¡Sí! No confíe en los anuncios que informan que la vacuna no es importante. El año pasado, la vacuna tuvo una efectividad general del 40% para todos los grupos de edad, y todas las cepas de la gripe. Sin embargo, la vacuna funcionó mejor en los niños, y fue más efectiva contra algunas cepas de la gripe que otras. En los niños de 6 meses a 8 años de edad, la vacuna tuvo una eficacia superior al 50%. En otras palabras, la vacuna antigripal reduce a la mitad el riesgo de que un niño pequeño contraiga la gripe. La protección tiene efecto aproximadamente 2 semanas después de que se recibe la vacuna. Vacúnese contra la gripe ahora para estar protegido antes de la temporada pico.

La vacuna antigripal lo mantiene a usted, a su familia y a su comunidad seguros. Aunque la vacuna no siempre previene completamente la enfermedad, reduce la gravedad y la duración de los síntomas. Los estudios muestran que los adultos y los niños tienen menos probabilidades de ser hospitalizados si han recibido la vacuna antigripal. Una persona protegida también tiene menos probabilidades de contagiar la enfermedad a otros. Esto está claro: es mucho mejor tener cierta protección que ninguna en absoluto.

¿Cuales son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe suelen aparecer repentinamente, e incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal y acumulación de moco
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Pérdida de energía y de apetito
- Vómitos y diarrea (aunque esto es más común en niños pequeños que en adultos)

Cómo se propaga la gripe

Los virus de la gripe se transmiten de las personas infectadas a través del aire cuando tosen, estornudan o hablan. Estas gotas caen en la boca o la nariz de las personas cercanas. Con menos frecuencia, una persona también podría contraer la gripe por el contacto con una superficie u objeto contaminado, y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. Típicamente, una persona se enferma aproximadamente 2 días después de haber estado expuesta al germen.

Período de contagio

Usted puede transmitir la gripe a otra persona antes de saber que está enfermo, y mientras lo está. Una persona es más contagiosa en los primeros 3-4 días tras la aparición de la enfermedad, y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. El período de contagio para los niños pequeños puede ser aún

más largo.

Prevención de la gripe estacional en las escuelas

El primer paso importante para prevenir la gripe es tomarse una vacuna antigripal cada año. Las acciones prácticas y cotidianas (como mantenerse alejado de las personas enfermas, cubrirse la boca al toser y al estornudar, y lavarse las manos con frecuencia) también ayudan a reducir la propagación del virus gripal. Los estudiantes enfermos deben quedarse en casa hasta que la fiebre se haya aliviado por 24 horas (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre como el Tylenol o el ibuprofeno). No se requiere una carta del médico para poder regresar a la escuela.

El virus gripal es muy frágil, y solo vive de 2 a 8 horas en las superficies. La limpieza y la desinfección de manera regular de las superficies, que se tocan con frecuencia, pueden matar o eliminarlos para evitar la propagación del germen. Sin embargo, es imposible limpiar todas las superficies de una escuela. *Si el virus está presente en la comunidad, también lo estará en las escuelas.* Cerrar una escuela rara vez, o nunca, es una medida efectiva para prevenir la diseminación del virus gripal y, según los expertos en salud pública, tampoco es útil.

Personas con alto riesgo de contraer la gripe

Cualquier persona puede contraer la gripe (incluso las personas saludables), y los problemas graves relacionados pueden ocurrir a cualquier edad, pero algunas personas corren un alto riesgo de desarrollar complicaciones graves relacionadas a la misma si se enferman. Esto incluyen a los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas mayores de 65 años y aquellos de cualquier edad que tienen una salud delicada, o tienen condiciones médicas crónicas (como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o deficiencias inmunológicas).

Complicaciones de la gripe

Las complicaciones de la gripe pueden incluir neumonía bacteriana, infecciones de oído, infecciones sinusales y el empeoramiento de condiciones médicas crónicas, como el asma o la diabetes.

El tratamiento de la gripe

Existen medicamentos antivirales para la influenza que pueden utilizarse para tratar la gripe. Estos solo son recetados por el médico. Su efectividad es mayor si se toman dentro de las primeras 48 horas que aparece la enfermedad. Por favor, haga un seguimiento con un médico de inmediato si cree que su hijo tiene la gripe. Las personas también necesitan otros tratamientos para aliviar y recuperarse: descanso, ingesta de líquidos, y medicamentos sin receta médica para controlar la fiebre y el dolor, como el acetaminofén o el ibuprofeno. (Sin embargo, los niños nunca deben tomar aspirina).

Para obtener más información, visite: <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/index.htm>, o comuníquese con la Oficina de Salud y Bienestar Estudiantil (Office of Student Health & Wellness) al oshw@cps.edu, o llame a la línea directa de Health CPS al 773-553-KIDS (5437). Se habla español.

Para un servicio más rápido, obtenga su vacuna antigripal en estas [clínicas](#). Buscador de clínicas para tratar la gripe: <http://www.ChicagoFluShots.org> (en inglés).