

¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa con dos tipos principales A y B, causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la gripe incluyen: fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza, fatiga (cansancio), vómitos y diarrea.

¿Cuánto tiempo tarda la gripe?

Los síntomas de la gripe pueden comenzar de 1 a 4 días después de la exposición al virus, en promedio. Los síntomas suelen durar de 3 a 7 días.

¿Cómo se transmite la gripe?

La influenza se transmite por **microgotas** diminutas de cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan; transmiten el virus cuando caen en la boca o la nariz de las personas que están cerca. Con menos frecuencia, una persona también puede contraer la gripe al tocar una superficie u objeto que tiene el virus de la gripe y después tocarse la boca, la nariz o los ojos.

¿Quién está en riesgo de infección por gripe?

Todos pueden contraer la gripe, pero los que tienen más riesgo de resultados graves incluyen adultos mayores de 65 años, mujeres embarazadas, niños menores de 5 años, especialmente los menores de 2 años, adultos con enfermedades crónicas, personas con discapacidad, raza y grupos étnicos minoritarios, y personas inmunosuprimidas.

¿Qué medidas preventivas y tratamientos están disponibles?

Vacunarse anualmente es la mejor manera de reducir el riesgo de contraer la gripe y sus complicaciones. La vacuna contra la influenza se recomienda para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Sin embargo, una vez que una persona está expuesta o infectada, los medicamentos antivirales pueden minimizar la gravedad de los síntomas y las complicaciones, como la neumonía, cuando el tratamiento se inicia temprano.

¿Qué deben hacer las escuelas?

Fomentar una buena higiene, incluyendo:

- Lavado de manos apropiado con agua y jabón, o desinfectante de manos a base de alcohol si no se tienen agua y jabón disponibles. Fomentar el lavado de manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz.



OBTENGA INFORMACIÓN

Influenza

- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca con las manos sucias.
- Usar guantes al manipular secreciones respiratorias u objetos contaminados con secreciones respiratorias de cualquier paciente.
- Desinfectar superficies y objetos que se tocan con frecuencia, incluyendo juguetes y picaportes.
- Evitar el contacto físico cercano cuando está enfermo:
 - Quedándose en casa mientras está enfermo
 - Evitando abrazar, besar o dar la mano,
 - Alejándose de las personas antes de toser o estornudar,
- Toser y estornudar en un pañuelo desechable y después tirarlo, o toser y estornudar en la manga superior, cubriendo por completo la boca y la nariz.

¿Cuáles son las recomendaciones para la exclusión?

Excluir a las personas con gripe de la guardería o la escuela hasta que no hayan tenido fiebre durante 24 horas.

Para obtener más información, visite [CDC's Key Facts About Seasonal Flu Vaccine](#) o [CDC Flu Season](#)

