



Calaveras County Public Health Department
San Andreas, California

**LA GRIPE (LA INFLUENZA O FLU)
HOJA INFORMATIVA**

¿Qué es la gripe (flu)?

La gripe es una enfermedad contagiosa que ataca a los pulmones y es causada por varios virus. Puede causar de leve a severa enfermedad. A veces, puede provocar hasta la muerte. Muchas personas son de alto riesgo por las severas complicaciones a las que son expuestas por el virus. Las personas con mayores riesgos de complicaciones son adultos después de los 50 años de edad, niños pequeños y personas con ciertas condiciones médicas.

¿Cómo se transmite la gripe (flu)?

La gripe se transmite cuando una persona enferma salpica saliva al toser o estornudar. Es transmitida usualmente de persona a persona. A veces alguien puede contraer la gripe por tocar algo que contenga el virus y entonces toca su boca o nariz.

Una persona infectada puede transmitir el virus 1 día **antes** de que tenga los síntomas y hasta 7 días **después** de que se enferme. Las personas con el virus deben permanecer en casa tan pronto como se sientan enfermas y limitar el contacto con personas que se categorizan como de alto riesgo de complicaciones serias si están expuestas.

¿Cuáles son los síntomas y complicaciones de la gripe (flu)?

Los síntomas de la gripe generalmente incluyen:

- Fiebre, usualmente alta
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Nariz que moquea o nariz tapada y
- Dolores musculares

Nausea, vomito y diarrea son mas comunes entre los niños que en los adultos.

Las complicaciones de la gripe incluyen:

- Pulmonía (bacterial)

- Deshidratación
- Empeoramiento en las condiciones medicas crónicas (paro cardiaco congestivo, asma, diabetes)
- Problemas nasales e infecciones de los oídos en los niños.

¿Cómo puede prevenirse la transmisión de la gripe (flu)?

La manera mas simple para prevenir la gripe es vacunándose contra la gripe cada otoño. La mejor época para vacunarse es entre Octubre o Noviembre. Usted puede recibir la vacuna en Diciembre o más tarde. La temporada de la gripe puede durar hasta Mayo de cada año. Toma por lo menos 2 semanas después de que se vacuno, para que se desarrollen los anticuerpos que lo protegerán contra el virus.

¿Quiénes deben vacunarse cada año?

- 1. Personas de alto riesgo de complicaciones contra la gripe(flu), incluye:**
 - Niños entre los 6 meses de edad hasta cumplir los 5 años
 - Mujeres embarazadas
 - Personas de 50 años de edad y mayores
 - Personas de cualquier edad que tengan ciertas condiciones medicas crónicas
 - Los residentes de asilos de ancianos y otros centros de cuidado (atención) prolongado

- 2. Personas que cuidan o viven con aquellos que están bajo alto riesgo de complicaciones contra la gripe (flu), incluye:**
 - Los que viven en la casa de las personas que están en alto riesgo de complicaciones de la gripe (flu) arriba indicados
 - Los que viven en la casa o que vienen de afuera a cuidar a niños menores de 6 meses de edad (ya que estos niños están muy pequeños para ser vacunados)
 - Los trabajadores de la salud

Para más preguntas sobre esta hoja de información, llame al:

Departamento de Salud Publica del Condado de Calaveras
Dirección: 700 Mountain Ranch Road, Suite C-2
San Andreas, CA
Teléfono: (209)754.6460 o 1.800.754.8889
December 2006