



# Influenza de temporada

## Gripe

---

### ¿Qué es la Influenza?

La influenza de temporada, conocida comúnmente como "la gripe", es un virus que afecta las vías respiratorias (nariz, garganta, pulmones). Para muchas personas, la gripe puede causar una enfermedad severa o hasta complicaciones que amenazan la vida. En los Estados Unidos, la temporada de gripe ocurre en el otoño e invierno y normalmente llega a su punto máximo entre los meses de noviembre y marzo.

### ¿Cómo se transmite la influenza?

El virus de la gripe puede transmitirse en las gotas respiratorias grandes de la tos o estornudo de una persona infectada. Es posible transmitir la enfermedad por gotas a una distancia de hasta 6 pies. También es posible, aunque menos común, que se contagie una persona cuando toca una superficie u objeto contaminado con el virus de la influenza y luego toca su propia nariz o boca.

### ¿Qué son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la gripe pueden variar de leves a severos, pero se manifiestan de manera repentina. Los síntomas pueden durar de unos pocos días hasta 2 semanas. Una persona infectada de la gripe puede experimentar todas o algunos de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolores generalizados de los músculos/el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Náusea, vómitos y diarrea ocurren más entre los niños que padecen de la gripe

Hay muchas complicaciones asociadas con la gripe y pueden poner en peligro la vida. Entre las complicaciones comunes están la pulmonía, infecciones del oído e infecciones de los senos paranasales (sinusitis). La gripe puede agravar condiciones médicas crónicas, entre ellas el asma, la insuficiencia cardíaca congestiva, y diabetes.

### ¿Cómo se evita la influenza?

La mejor manera de prevenir la gripe es de hacerse vacunar contra la gripe cada año, enseguida esté disponible la vacuna. La vacuna contra la gripe es recomendable para toda persona mayor a la edad de 6 meses (con excepción de las que tienen contraindicaciones médicas). Otras formas de prevención incluyen el lavarse correctamente las manos, usar un gel desinfectante basada en alcohol, y mantenerse alejado de las personas enfermas.

### Política de la escuela sobre la exclusión:

Los menores que sufren una fiebre asociada con la gripe deben quedar excluidos de la escuela hasta pasar 24 horas sin fiebre y sin el uso de medicamentos que reduce la fiebre.



# Influenza de temporada

## Gripe

---

### Recursos:

Centros de Control y Prevención de Enfermedades- <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm>

Departamento de Texas de Servicios Estatales de la Salud-

<http://www.dshs.state.tx.us/idcu/disease/influenza/>