

Lo que todos deben saber acerca de la gripe (flu) y la vacuna contra la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por los virus de la gripe. La enfermedad puede variar de leve a grave e incluso provocar la muerte en ciertos casos. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose en cada otoño.

Todos los años en los Estados Unidos, en promedio:

- entre el 5% y el 20% de la población contrae gripe;
- más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la gripe, y
- 36,000 personas mueren a causa de la gripe.

Algunas personas enfrentan mayores riesgos de complicaciones serias a causa de la gripe; entre ellas se encuentran las de edad avanzada, los niños de poca edad y las personas que padecen ciertas afecciones de salud.

Síntomas y complicaciones de la gripe

Los síntomas de gripe incluyen:

- fiebre (por lo general alta),
- dolor de cabeza
- cansancio extremo,
- tos seca,
- dolor de garganta,
- secreción o congestión nasal, y
- dolores musculares
- Los síntomas gastrointestinales, tales como náusea, vómito y diarrea, se presentan con más frecuencia entre los niños que entre los adultos.

Algunas de las **complicaciones** causadas por la gripe incluyen la neumonía bacteriana, la deshidratación y el empeoramiento de enfermedades crónicas, tales como la insuficiencia cardíaca congestiva, el asma y la diabetes. Los niños pueden contraer sinusitis e infección de oídos.

Modo de propagación de la gripe

La gripe se propaga a través de gotículas respiratorias que son liberadas al toser y al estornudar. Suele propagarse de persona a persona; sin embargo, en ocasiones, es posible que una persona se infecte al tocar algo que contiene el virus y luego se toque la boca o la nariz.

Los adultos pueden infectar a otras personas un día **antes** de que se presenten los síntomas hasta 7 días **después** de contraer la enfermedad. **Esto significa que usted puede transmitir la gripe a otra persona tanto antes de que se entere de que está enfermo como durante la enfermedad misma.**

Para prevenir la gripe, vacúnese

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose en cada otoño.

Existen dos tipos de vacunas:

- La vacuna contra la gripe administrada mediante inyección, que es una vacuna inactivada, (elaborada con virus muertos). **Este tipo de vacuna** es recomendada para personas de más de 6 meses de edad, tanto las sanas como aquellas con afecciones médicas crónicas.
- La vacuna contra la gripe de aplicación mediante atomizador nasal. Esta vacuna es elaborada con virus vivos debilitados que no causan gripe (algunas veces denominada vacuna viva atenuada o, LAIV, por sus siglas en inglés). El uso de la LAIV está aprobado para personas sanas de edades comprendidas entre los 5 y 49 años, no embarazadas.

Aproximadamente dos semanas después de la aplicación de la vacuna, el organismo comienza a producir anticuerpos que lo protegen contra la infección por el virus de la gripe .

Período de vacunación

El mes de octubre o noviembre es el mejor momento para vacunarse, pero también puede hacerlo en diciembre o más tarde. La temporada de la gripe puede comenzar desde octubre hasta finales de mayo.

¿Quién debe vacunarse?

Puede vacunarse cualquiera que desee reducir las posibilidades de contraer gripe. Sin embargo, ciertas personas deben vacunarse todos los años o bien porque están expuestas a un alto riesgo de complicaciones serias a causa de la gripe o bien porque pueden enfermarse por estar muy cerca de otra persona en peligro de sufrir complicaciones serias por la gripe. Las personas que deben vacunarse todos los años son:

1.) Las personas expuestas a un alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe;

- **Personas de 65 años de edad en adelante ;**
- **Personas** que viven en **asilos de ancianos** y otros **centros de atención de permanencia prolongada** que hospedan a personas con enfermedades de larga duración;
- **Adultos y niños de 6 meses de edad en adelante** que tienen alguna **afección crónica del corazón o de los pulmones**, entre ellas, el asma;
- **Adultos y niños de 6 meses de edad en adelante** que necesiten **cuidados médicos constantes** o que hayan estado **hospitalizados el año previo a la vacuna** por alguna **enfermedad metabólica** (como la diabetes), **enfermedad crónica de los riñones** o un **sistema inmunológico debilitado** (que incluye problemas del sistema inmunológico causados por medicinas o por infección por el virus de inmunodeficiencia humana [VIH o SIDA]);
- **Niños de 6 meses a 18 años de edad** que están en **terapia prolongada con aspirina**. (Si se les da aspirina mientras tienen gripe, se exponen al riesgo de contraer el síndrome de Reye);
- **Mujeres que estarán embarazadas** durante la temporada de la gripe; y
- **Todos los niños de 6 a 23 meses de edad.**

2.) Personas de 50 a 64 años de edad ; (cerca de un tercio de las personas de 50 a 64 años de edad en los Estados Unidos sufren de una o más afecciones que las exponen a un mayor riesgo de complicaciones serias a causa de la gripe).

3.) Personas que pueden transmitir la gripe a otras en peligro de sufrir complicaciones . (Esto significa que usted debe vacunarse si está en contacto con cualquier persona perteneciente a un grupo de alto riesgo (ver lista anterior). En este grupo están incluidos los trabajadores de la salud y otras personas que están muy cerca de niños de 6 a 23 meses de edad y de personas de edad avanzada).

Los que no deben vacunarse

Algunas personas no deben vacunarse. Entre ellas:

- Las que sufren de fuerte alergia a los huevos de gallina.
- Las que en el pasado han tenido una fuerte reacción a la vacuna contra la gripe.
- Las que han tenido el síndrome de Guillain-Barré (GBS, por sus siglas en inglés) después de 6 semanas de haber recibido la vacuna contra la gripe en el pasado.
- Los niños menores de 6 meses de edad.
- Las personas que están enfermas y tienen fiebre. (Estas personas pueden recibir la vacuna una vez que se hayan disipado los síntomas).