

# Prepárate con la Cruz Roja

## Seguridad contra la gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por diferentes cepas de virus. En los Estados Unidos, existe una temporada de la gripe que comienza en otoño y termina en primavera. El tipo de gripe que ocurre durante esta temporada se denomina "estacional". Los virus de la gripe se transmiten de una persona a otra cuando la persona infectada tose o estornuda. Los adultos pueden infectar a otros 1 día antes de presentar síntomas y durante 5 días después de enfermarse.

### Aprende la diferencia

**Gripe estacional:** Una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la gripe (influenza) que ocurre cada año. Afecta en promedio a entre el 5 y el 20 por ciento de la población de los Estados Unidos. Causa enfermedad leve o grave y, en algunos casos, la muerte.

**Epidemia:** La rápida propagación de una enfermedad que afecta a algunas o a muchas personas en una comunidad o región al mismo tiempo.

**Pandemia:** Un brote epidémico de una enfermedad que afecta a una gran cantidad de personas en todo el mundo y se propaga con rapidez.

**Gripe causada por el virus H1N1 (gripe porcina):** Se trata de una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de la gripe tipo A que se presenta con regularidad en los cerdos. Normalmente, la gente no se contagia con la gripe por el virus H1N1, pero las infecciones en los humanos son posibles y ocurren. Se han dado a conocer casos de transmisión de una persona a otra de los virus H1N1 de la gripe.

**Gripe aviar:** Esta cepa del virus de la gripe, conocida como gripe aviar, se encuentra habitualmente en aves. Las aves silvestres pueden ser portadoras del virus sin enfermarse; sin embargo, las aves domésticas podrían infectarse con el virus, que a menudo es mortal.

### ¿Qué hago para evitar la enfermedad?



**Cada año, hay una vacuna contra la gripe disponible en los Estados Unidos. Recibir la vacuna tan pronto está disponible es la mejor manera de combatir la gripe estacional.**

- Practica siempre buenos hábitos de salud para mantener las defensas del cuerpo contra la infección:
  - Sigue una dieta equilibrada.
  - Bebe líquidos en abundancia.
  - Controla el estrés.
  - Descansa y duerme suficiente tiempo.
- Adopta estas sencillas medidas para detener la transmisión de los gérmenes:
  - Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón o con un antiséptico a base de alcohol.
  - Evita o reduce al mínimo el contacto con quienes están enfermos (se recomienda mantener una distancia mínima de 3 pies).
  - Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
  - Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Si no hay pañuelos de papel, tose o estornuda cubriéndote la nariz y la boca con la parte superior del brazo o la manga.
  - Si estás enfermo, aléjate de otras personas en la medida de lo posible.
- Adopta prácticas para el lugar de trabajo/la escuela que alienten a los empleados/alumnos a quedarse en casa cuando están enfermos.
- Vacúnate contra la gripe cada año. La vacunación es una de las formas más eficaces de reducir al mínimo el riesgo de enfermedad y muerte.

### ¿Tengo la gripe?



**Conoce los síntomas comunes de la gripe:**

- fiebre alta
- dolores intensos en el cuerpo
- dolor de cabeza
- cansancio extremo
- dolor de garganta
- tos
- congestión nasal (nariz tapada o que moquea)
- vómito y diarrea (más comunes en los niños que en los adultos)
- **NOTA:** La presencia de todos estos síntomas no siempre significa que tienes gripe. Muchas enfermedades diferentes tienen síntomas similares.

**Diagnóstico de la gripe:**

- Podría resultar difícil determinar si tienes gripe u otra enfermedad.
- El profesional de la salud podría confirmar si tienes gripe.
- Si tienes síntomas similares a los de la gripe y estás preocupado por posibles complicaciones, consulta a un profesional de la salud.

**Posibles riesgos y complicaciones graves de la gripe:**

- neumonía bacteriana
- deshidratación
- empeoramiento de afecciones crónicas
- infecciones del oído
- problemas sinusales

### ¿Qué hago cuando alguien se enferma?



- Designa a una persona para que se ocupe de cuidar al enfermo.
- Guarda los artículos personales de cada uno por separado. No compartas lápices, bolígrafos, papeles, ropa, toallas, sábanas, mantas, alimentos ni cubiertos a menos que se laven entre cada uso.
- Desinfecta picaportes, interruptores de luz, manijas, perillas, computadoras, teléfonos, juguetes y cualquier otra superficie que suele tocarse en la casa o el trabajo.
- Lava juntos los platos de todos en el lavaplatos o a mano, con agua muy caliente y jabón.
- Lava la ropa de todos en la lavadora de la forma usual. Usa detergente y agua muy caliente. Lávate bien las manos después de tocar la ropa sucia.
- Ponte guantes desechables al limpiar o estar en contacto con líquidos del cuerpo.

**Definiciones:**

**Inmunidad:** La inmunidad a una enfermedad se define por la presencia de anticuerpos contra esa enfermedad en el sistema inmunitario de una persona. La mayoría de las personas tienen cierta resistencia a las infecciones ya sea después de recuperarse de una enfermedad o por medio de vacunas. Los virus de la gripe estacional cambian con el tiempo y no es posible desarrollar inmunidad contra ellos salvo que se administre una vacuna.

**Cuarentena:** La cuarentena es la separación física de las personas sanas que han estado expuestas a una enfermedad infecciosa de aquéllas que no han estado expuestas a la enfermedad.

**Aislamiento:** El aislamiento es un estado de separación entre personas o grupos para prevenir la propagación de enfermedades.

**Distanciamiento social:**

El distanciamiento social es una práctica impuesta para limitar la interacción directa a fin de prevenir la exposición y transmisión de una enfermedad.

¿Corres alto riesgo de tener complicaciones relacionadas con la gripe?

- Los siguientes grupos corren mayor riesgo: personas de 50 o más años de edad, embarazadas, personas con enfermedades crónicas, niños de 6 meses o más de edad, y personas que viven o cuidan de alguien en situación de alto riesgo.
- Quienes corren mayor riesgo deben actualizar sus vacunaciones todos los años y recibir la vacuna antineumocócica si tienen 50 o más años de edad, según lo indique el médico.



**Cruz Roja Americana**

Serviendo a los Condados de King & Kitsap

Para más información sobre cómo prepararse para desastres, clases de la seguridad y los botiquines de primeros auxilios, visite a [seattleredcross.org](http://seattleredcross.org) o contáctenos al **206.323.2345, 360.377.3761** o (Teletipo) **206.720.5392**.

Derechos reservados © 2009 por la Cruz Roja Nacional Americana | Stock No. 658578