

La gripe, sus causas, síntomas y tratamientos



La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria causada por un virus. La gripe es altamente contagiosa y se transmite generalmente por la tos y los estornudos de una persona infectada.

También se puede adquirir la gripe por estar en contacto con una persona infectada (p. ej. Saludar dando la mano). Los adultos pueden estar contagiados de 1 a 2 días antes de que los síntomas aparezcan y hasta 7 días después de haberse enfermado.

Esto significa que se puede propagar el virus de la influenza antes de que las personas sepan que están contagiadas.

Más de 200.000 personas en los Estados Unidos son hospitalizadas por complicaciones de gripe cada año y se estima que cerca de 36,000 personas mueren por esta enfermedad.

Se estima que entre 250.000 a 500.000 personas mueren cada año como consecuencia de la gripe en todo el mundo. En los países industrializados, la mayoría de las muertes ocurre entre personas mayores de 65 años.

Un país afectado con una epidemia de esta enfermedad en la que un gran número de personas está infectada, puede tardar varias semanas en controlar la situación.

Síntomas de la gripe

Es muy común confundir la gripe con un mal resfriado. Los síntomas de la gripe y el resfrío pueden coincidir con una nariz que moquea/congestionada, dolor de garganta y tos.

A continuación se muestran algunos síntomas de la gripe muy distintos a los del resfriado:

- Alta temperatura
- Sudores fríos, escalofríos
- Dolor de cabeza
- Dolores en las extremidades y articulaciones
- Fatiga, sentirse exhausto
- Síntomas gastrointestinales, como las náuseas, vómitos y diarrea (estos son más comunes entre los niños que en los adultos)
- Estos síntomas pueden durar una semana. La sensación de cansancio y de fatiga puede continuar durante varias semanas.

¿Qué tan grave es la influenza?

En la mayoría de los casos, no es grave, simplemente es desagradable. Para algunas personas, sin embargo, puede haber complicaciones graves. Esto es más probable en niños muy pequeños, en los ancianos y para las personas con otra enfermedad prolongada que puede debilitar su sistema inmunológico.

El riesgo de tener complicaciones graves con la gripe es más alto en ciertas personas:

- Mayores de 65 años
- Los bebés o niños pequeños
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades al corazón o cardiovasculares
- Personas con problemas de pecho, como asma o bronquitis
- Individuos con enfermedad renal
- Personas con diabetes
- Personas que toman esteroides
- Personas que reciben tratamiento contra el cáncer
- Aquellos con enfermedades de larga duración que pueden reducir las funciones del sistema inmune
- Algunas de las complicaciones causadas por la esta enfermedad pueden incluir [neumonía](#) bacteriana, deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas, como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes. Los niños pueden tener problemas de sinusitis e infecciones del oído.

Algunos patrones estacionales de la gripe y de infecciones en las vías respiratorias superiores se encuentran vinculados a la narcolepsia, según un estudio hecho por investigadores de la escuela de

medicina de la Universidad de Stanford. La narcolepsia es una enfermedad neurológica caracterizada por ataques de sueño y somnolencia excesiva en momentos inadecuados, como durante el trabajo.

Tratamientos para la gripe

Debido a que esta enfermedad es causada por un virus, los antibióticos no ayudan, a menos que la gripe haya provocado otra enfermedad causada por bacterias. Algunos de los síntomas, como dolores de cabeza y cuerpo pueden ser aliviados por analgésicos.

Algunos analgésicos como la aspirina, no deben ser administrados en niños menores de 12 años.

Las personas con gripe deben:

- Tener reposo en casa
- Evitar el contacto con otras personas siempre que sea posible
- Mantenerse caliente y descansar
- Beber mucho líquido
- Evitar el alcohol
- Dejar de fumar
- Comer ligero y saludable en lo posible
- Las personas que viven solas deben decirle a un pariente, amigo o vecino, que tienen gripe y asegurarse de que ellos puedan visitarlos por cualquier complicación.

¿Las personas con gripe deben informarle a su doctor?

- Sólo se debe informar a un médico en las siguientes situaciones:
- Si la persona es frágil o de edad avanzada (anciano)
- Si la temperatura sigue siendo alta después de 4 a 5 días,
- Si los síntomas empeoran
- Si la persona se siente gravemente enferma,
- Si tiene dificultad para respirar o tiene dolor en el pecho.

Dependiendo de sus recursos, una llamada telefónica al médico puede ser una mejor solución que hacer una cita.

Prevención de la gripe

Las agencias gubernamentales en todo el mundo y expertos en salud dicen que la mejor manera para protegerse del contagio de la gripe es vacunarse todos los años.

Hay dos tipos de vacunas, la **vacuna antigripal** y la **vacuna en aerosol nasal**. La vacuna antigripal se administra con una aguja, generalmente en el brazo y está aprobada para cualquier persona mayor de 6

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

meses, en personas sanas y en personas con condiciones médicas crónicas.



La vacuna antigripal en aerosol nasal es una vacuna hecha con el virus vivo y debilitado de la gripe que no causa enfermedad.



La vacuna antigripal contiene tres tipos de virus de la gripe - el virus (H3N2), el virus A (H1N2) y el virus de B.

Sin embargo **algunas personas deben consultar con su médico antes de decidirse por alguna vacuna:**

- Individuos con una alergia grave a los huevos de pollo
- Personas que han tenido una reacción grave a una vacuna antigripal en el pasado
- Individuos que desarrollaron el [síndrome de Guillain-Barré](#) dentro de las 6 semanas de haber recibido una vacuna antigripal
- Niños menores de 6 meses de edad
- Los individuos que experimentan una fiebre con una gripe moderada a grave, deben esperar hasta recuperarse antes de ser vacunados

Tipos de virus de la gripe

Existen tres tipos de virus - Gripe A, influenza B y C. Los tipos de gripe y virus B causan epidemias estacionales como las que golpean a Estados Unidos y Europa prácticamente cada invierno. El virus de la

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

influenza tipo C causa una enfermedad respiratoria leve y no es responsable de epidemias.

Aquí te dejamos un vídeo explicativo completo con toda la información que necesitas saber sobre la gripe.