



## Datos sobre la gripe, la gripe pandémica y la gripe aviar

En este número:

- ¿Qué es la gripe y cómo se contagia?
- ¿Cómo evito enfermarme de gripe y contagiársela a otras personas?
- ¿Qué es la gripe pandémica y cómo podemos prevenirla?
- ¿Qué es la gripe aviar y cómo podemos prevenirla?

### ¿Qué es la gripe y cómo se contagia?

• **¿Qué es la gripe?** La influenza, también llamada gripe, es una enfermedad causada por el virus de la influenza. Todos los años de 5% a 20% de las personas en los Estados Unidos se enferman de gripe. Las personas que padecen de gripe pueden tener dolor de cabeza, fiebre, tos seca, dolor de garganta, congestión, cansancio extremo y dolores musculares. Los niños también

pueden tener náuseas, vómitos y diarrea. La mayoría de las personas se sienten muy enfermas cuando padecen de gripe, pero se mejoran solos. Algunas personas corren riesgos de sufrir complicaciones serias por la gripe, como la neumonía.

• **¿Cómo se contagia la gripe?** El virus de la gripe se transmite por medio de gotitas que salen al aire

después que una persona tose o estornuda. Una persona puede enfermarse de gripe si respira estas gotitas. También puede enfermarse de gripe al tocarse los ojos, nariz o boca después de haber tocado una superficie que tenga el virus de la gripe. Una persona que padezca de gripe puede contagiar a otras personas antes de que sienta los síntomas de la gripe.

### ¿Cómo puedo evitar enfermarme de gripe y contagiar a otras personas?

• **¿Cómo puedo evitar enfermarme de gripe?** La mejor manera de prevenir la gripe es recibir la vacuna contra la gripe durante cada otoño. La vacuna contra la gripe es especialmente recomendada para las personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe. Las personas con riesgo incluyen aquellas que son mayores de 50 años, niños de 6 a 23 meses de edad, mujeres

embarazadas, personas con ciertas enfermedades (como enfermedades de corazón, pulmones, riñones, metabolismo, asma, anemia, convulsiones o sistemas inmunitarios debilitados) y, personas que trabajan o viven con otra persona que tiene alto riesgo de tener complicaciones. El virus de la gripe cambia de año a año. Es por esta razón que necesita vacunarse todos los años. Otra

manera importante, y fácil, de protegerse de la gripe es lavarse las manos a menudo. Siempre lávese las manos antes y después de tocarse los ojos, la nariz o la boca. También es muy importante lavarse las manos antes de comer. Manténgase lejos de otras personas que padezcan gripe. Finalmente, manténgase sano, coma bien, haga ejercicios, y duerma lo suficiente.

### ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?

- Primero, mójese las manos y póngase jabón. (Si usa jabón en barra, asegúrese que esté limpio y póngalo sobre una rejilla para que se seque entre usos.)
- Luego, frote las manos y asegúrese de fregar todas las partes de las manos y los dedos. Hágalo por 10-15 segundos (más o menos el tiempo que toma cantar el 'feliz cumpleaños' dos veces).
- Enjuague todo el jabón de las manos y séquelas bien.
- Si no dispone de jabón y agua limpia para lavarse las manos, use un gel para limpiar las manos con base de alcohol ("Hand Sanitizer"). Cuando usa el gel para limpiar las manos con base de alcohol:
  - Ponga el gel en la palma de una mano.
  - Frote el gel sobre todas las superficies de las manos hasta que queden secas.

### • **¿Cómo puedo evitar contagiar a otras personas con la gripe?**

Lavarse las manos también ayuda a evitar contagiarles la gripe a otras personas. Otra forma de evitar el

contagio a otras personas es tapar su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda. Después de usar el pañuelo, bótelo a la basura. Si no tiene un pañuelo, cubra su boca y nariz con la parte de

arriba del brazo. Lave sus manos a menudo después de toser o estornudar. Debe también permanecer en su casa cuando esté enfermo.

## ¿Qué es la gripe pandémica y como podemos prevenirla?

•**¿Qué es la gripe pandémica (también llamada influenza pandémica)?** La gripe pandémica es un brote de gripe que ocurre cuando la gripe es causada por un virus que se transmite muy fácilmente de persona a persona, y puede causar que la mayoría de las personas se enfermen gravemente. Pandemias de gripe ocurrieron en 1918, 1957 y 1968. Estas pandemias causaron enfermedad y muerte por todo el mundo. Es probable que

ocurra otra pandemia de gripe en el futuro, pero no sabemos cuándo ocurrirá.

•**¿Qué se puede hacer para prevenir que se esparza la gripe pandémica cuando ocurre?** Los buenos hábitos de salud que nos protegen de la gripe también podría protegernos de la gripe pandémica (vea el recuadro a continuación). Debe considerar ponerse la vacuna contra la gripe todos los años y hablar sobre esta

opción con su doctor. Es improbable que haya inmediatamente disponible una vacuna contra la gripe pandémica, ya que toma hasta 6 meses desarrollar una vacuna cuando aparece una nueva cepa del virus de la gripe. Países de todo el mundo están almacenando medicinas que pueden prevenir y tratar la gripe pandémica. En los Estados Unidos, se están desarrollando planes de preparación contra la influenza pandémica a nivel nacional, estatal y local.

### Usted puede protegerse a usted mismo, a su familia y a su comunidad de la gripe por medio de lo siguiente:

- Vacunarse contra la gripe, si hay vacunas disponibles
- Practicar buenos hábitos de salud:
  - Lavarse las manos a menudo
  - Cubrirse la nariz y boca cuando estornuda o tose
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
  - Quedarse en su casa cuando está enfermo
  - Evitar el contacto con personas que tienen la gripe
  - Comer bien, hacer ejercicios regularmente y dormir lo suficiente

## ¿Qué es la gripe aviar y cómo podemos prevenirla?

•**¿Qué es la gripe aviar (también llamada la influenza aviar)?** Los animales pueden enfermarse con el virus de la gripe como los humanos. Ahora, existe un brote de gripe en algunas aves salvajes y domésticas (gallinas, patos y gansos). A este brote lo llaman gripe aviar. Algunas personas que han tenido contacto cercano con las aves enfermas se han enfermado con la gripe aviar,

pero esta gripe aviar no se transmite fácilmente de persona a persona. Aún no se han documentado casos de gripe aviar en los Estados Unidos, pero existe la posibilidad que pueden infectarse en el futuro.

•**¿Por qué hay preocupación por la gripe aviar?** Nos preocupa que el virus de la gripe aviar se transforme en un tipo de virus que pueda causar una gripe pandémica. Nadie sabe

cuán probable es que esto ocurra.

•**¿Qué pueda hacer para protegerme de la gripe aviar?** Si usted vive en un área donde hay aves con gripe aviar, debe evitar el contacto con las aves infectadas. Asegúrese de lavarse bien las manos si toca las aves u objetos que hayan tocado las aves. Asegúrese de cocinar bien el pollo y los huevos antes de consumirlos.

Para obtener más información sobre la gripe, la gripe aviar o la gripe pandémica, vaya a los sitios de Internet:

<http://www.cdc.gov/flu/>

<http://pandemicflu.gov>



CENTRO DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS DE SALUD PÚBLICA DE YALE

Yale Center for Public Health Preparedness  
(Centro de Preparación para Emergencias de Salud Pública de Yale)  
2 Church Street South, Suite 314  
New Haven, CT 06519  
Teléfono : 203-764-9713  
Correo electrónico: [cphp@yale.edu](mailto:cphp@yale.edu)  
<http://publichealth.yale.edu/ycphp>

**Misión:** Como parte de una red nacional de Centros de Preparación para Emergencias de Salud Pública financiadas por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), el Centro de Preparación para Emergencias de Salud Pública de Yale, basado en la Facultad de Salud Pública de Yale, trabaja para asegurar que los empleados de salud pública de primera línea estén preparados para responder a emergencias de salud pública incluyendo desastres naturales, actos de terrorismo, y brotes en enfermedad.

El propósito de este boletín es proporcionar información pública sobre cómo prepararse para emergencias de salud pública. Si tiene sugerencias de futuros tópicos para este boletín, por favor póngase en contacto con el Centro al correo electrónico [cphp@yale.edu](mailto:cphp@yale.edu). Para suscribirse a este boletín, por favor envíe un correo electrónico a [cphp@yale.edu](mailto:cphp@yale.edu) con la palabra "subscribe" como tema del correo.