

Realidades sobre la influenza (la flu) Facts about Influenza (the Flu)

¿Qué es la influenza?

La influenza, a menudo llamada la “flu”, es una infección causada por un virus que afecta la nariz, garganta y pulmones.

Una persona con influenza corre el riesgo de contraer otras infecciones. Entre estas, están la neumonía viral o bacteriana, una infección de los pulmones. El riesgo de desarrollar síntomas y complicaciones graves es mayor para los adultos de 65 o más años de edad que sufren de enfermedades pulmonares o al corazón, tienen algunos problemas crónicos de salud o un sistema inmune débil.

En Canadá, se estima que cada año mueren hasta 7.000 personas a causa de la influenza y sus complicaciones.

¿Cómo se puede prevenir la influenza?

Se puede reducir el riesgo de contraer la influenza, o de comunicársela a otros, lavándose las manos regularmente, comiendo bien y ejercitándose, y vacunándose contra la influenza.

La vacuna de la influenza puede ayudarle a prevenir de enfermarse de influenza o de contagiarla a otros. En British Columbia, la vacuna está disponible en octubre o a comienzos de noviembre. Es preferible vacunarse antes de fines de noviembre para darle suficiente tiempo al cuerpo (unas dos semanas) a que refuerce su inmunidad antes que se inicie la temporada de la influenza. Sin embargo, la vacuna puede ofrecer protección contra la influenza si se inyecta en cualquier momento durante la temporada de la influenza.

¿Cómo se propaga la influenza?

La influenza se propaga muy fácilmente, de persona a persona, a través de la respiración, la tos y el estornudo. El virus también se propaga cuando una persona toca las gotitas de la tos o estornuda sobre otra persona o sobre un objeto, y luego se toca su propia boca o nariz sin antes haberse lavado las manos.

Un adulto infectado puede propagar el virus desde un día antes hasta cinco días después de comenzar los síntomas. Los niños pueden contagiar el virus hasta 21 días después de que comiencen los síntomas.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, una nariz que gotea, dolor de garganta, un gran cansancio y tos. A pesar de que los resfríos y otros virus pueden presentar síntomas similares, los síntomas debido a la influenza suelen ser peores.

Los síntomas se presentan uno a cuatro días, un promedio de dos días, después de que la persona se ha visto expuesta por primera vez al virus de la influenza. La fiebre y otros síntomas pueden durar generalmente de 7 a 10 días, pero la tos y la debilidad pueden persistir hasta dos semanas más.

Tratamiento en casa

Si usted se enferma de influenza, el tratamiento en el hogar puede ayudar a reducir los síntomas. El tratamiento en el hogar puede incluir:

- Descansar mucho. Descansar en cama también ayuda a evitar a que el virus se pase a otras personas.
- Tomar bastante líquido para reemplazar lo que se pierde debido a la fiebre.
- Evitar fumar y respirar el humo de otros fumadores.
- Respirar aire húmedo de la ducha caliente o de un lavatorio lleno de agua caliente para ayudar a despejar la nariz tapada.
- Los remedios contra la influenza, o antivirales, se encuentran disponibles bajo receta médica pero deben tomarse al inicio de la enfermedad. Si se toman dentro de 12 horas, pueden reducir los síntomas en unos 3 días y si se toman dentro de los 2 días de comenzar los síntomas pueden reducirlos en hasta 1½ día. Los remedios sin necesidad de receta médica pueden ayudar a aliviar síntomas como el dolor y la fiebre. También se encuentran en las farmacias remedios que no requieren receta médica.

¿Cuándo debo consultar al médico?

Si usted no empieza a sentirse mejor a los pocos días o si sus síntomas empeoran, debería consultar a un médico. Llame a un doctor si se enferma y tiene los siguientes problemas:

- Enfermedad al corazón o los pulmones;
- Cualquier problema médico crónico que requiera atención médica regular;

- Un sistema inmune debilitado por las enfermedades o los tratamientos médicos;
- Debilidad o riesgo de una enfermedad grave o complicaciones.

¿Es la influenza o un resfrío?

La tabla siguiente puede ayudarle a determinar si tiene influenza o un resfrío.

<i>Síntomas</i>	<i>Resfrío</i>	<i>Influenza (la "flu")</i>
Fiebre	Raro	Usual, inicio repentino; entre 39° y 40°; duración: entre 3 y 4 días
Dolor de cabeza	Raro	Usual, puede ser fuerte
Achaques y dolores	Algunas veces leves	Usual, a menudo fuertes
Fatiga y debilidad	Algunas veces leves	Usual, pueden durar entre 2 y 3 semanas, o más
Fatiga extrema	Poco común	Usual, se presenta al inicio, puede ser severa
Nariz congestionada que gotea	Común	Algunas veces
Estornudo	Común	Algunas veces
Dolor de garganta	Común	Algunas veces
Malestar en el pecho, tos	Algunas veces, de leve a moderado	Usual, puede ser fuerte
Complicaciones	Puede conducir a congestión del seno paranasal (sinusitis) o dolor de oídos	Puede conducir a la neumonía, insuficiencia respiratoria y causar mayores complicaciones en personas con enfermedades crónicas
Prevención	Lavarse las manos con frecuencia	Vacunación anual contra la influenza y lavado de manos con frecuencia
Tratamiento	No se dispone de un tratamiento específico, sólo alivio de síntomas	Medicamentos antivirales por receta médica, que pueden reducir los síntomas

Para mayor información, sírvase consultar con BC HealthFiles:

[#12a Por qué los ancianos deberían vacunarse contra la influenza \(flu\)](#)

[#12c Inmunización contra la influenza \(flu\): mitos y realidades](#)

[#12d Vacuna contra la influenza \(flu\)](#)

[#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para obtener información sobre otros temas del BC HealthFile, sírvase ver www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, o visite su unidad local de salud pública.

Llame a la BC NurseLine para conversar con una enfermera registrada, disponible las 24 horas todos los días:

- Dentro de la región del Gran Vancouver, llame al 604-215-4700
- En BC, llamar gratis al 1-866-215-4700
- Personas sordas y personas con problemas de audición, llamar a: 1-866-889-4700
- Farmacéutico disponible todos los días, de las 5 pm a las 9 am
- Se dispone de servicios de traducción a más de 130 idiomas.

Visite BC HealthGuide OnLine – un mundo de información confiable acerca de la salud en www.bchealthguide.org