

¿Qué causa la gripe?

La gripe es causada por los virus de la Influenza que pueden infectar la nariz, la garganta y los pulmones. Estos virus, al igual que otros virus, se contagian cuando la gente con gripe tose, estornuda o habla, enviando gotas con el virus al aire, potencialmente infectando a otros cercanos. Usted también puede contraer la gripe tocando algo que tiene el virus de la gripe, y luego tocando su propia boca, ojos o nariz.

¿Porque la gripe se contagia tan rápidamente?

Usted puede contagiar la gripe antes de saber que está enfermo, comenzando un día antes de que se desarrollen los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Los niños pequeños y la gente con sistemas inmune débil a menudo son contagiosos por un tiempo aún más largo y pueden infectar a otros mas de 5 a 7 días.

¿Por qué la gripe es de alto riesgo para las personas con Asma?

Las personas con asma tienen un alto riesgo de desarrollar complicaciones graves de la gripe, incluso si su asma es leve o sus síntomas están controlados con medicamentos. Esto se debe al hecho de que las personas con asma tienen vías respiratorias inflamadas y sensibles. La gripe también puede provocar ataques de asma e incluso llevar a infecciones secundarias como bronquitis, infección de los sinuses, infecciones de oído y neumonía. La gripe también puede volverse muy grave muy rápidamente, lo que requiere hospitalización. En algunos casos la gripe puede hasta resultar en muerte.

Señales de la Gripe y Síntomas

- Fiebre repentina alta, escalofríos
- Dolor de cabeza, dolores musculares y dolor articular
- Tos, dolor de garganta
- Congestión nasal, secreción nasal
- Fatiga
- Síntomas estomacales como náusea, vómito o diarrea, son más común en niños

¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme de la gripe?

- **Vacúnese anualmente contra la gripe.** Todas las personas de 6 meses o mayores deben recibir una vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible cada otoño.
- Lávese las manos seguido durante la temporada de gripe.
- Cubra su boca al estornudar o al toser.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia, como las perillas de las puertas.
- Pídale a las personas con las que vive o ve seguido que también se vacunen contra la gripe.
- Evite estar cerca de personas que están enfermas.

¿Qué debería hacer si creo que tengo la gripe?

- Llame a nuestra oficina para hacer una cita lo más antes posible, ya que hay medicamentos que pueden ayudar a acortar los síntomas de la gripe, pero debe tomarse dentro de los primeros dos días de los síntomas para que sea efectivo.
- Continúe tomando sus medicinas según se las han recetado. No aumente o cambie la forma en que está tomando sus medicinas a menos que se lo indique su proveedor.