

## ¿Qué es la gripe?

- El virus de la influenza ocasiona la gripe.  
La gripe puede hacer que se sienta cansado o agotado, puede provocarle fiebre, dolor de garganta, dolor de cabeza, goteo o congestión nasal, tos, dolores musculares, diarrea y vómitos.
- El virus de la gripe se transmite de persona a persona mediante las gotitas respiratorias que se producen al toser, escupir, estornudar y, a veces, al hablar muy fuerte.
- Después de haber contraído el virus de la gripe, generalmente pueden pasar hasta 2 días antes de empezar a sentirse enfermo.
- Puede contagiar a otras personas con la gripe durante más o menos una semana después de empezar a sentirse enfermo.
- Puede evitar transmitir la gripe si:
  - Se lava las manos con frecuencia
  - Evita estar en contacto cercano con personas enfermas
  - Cubre su tos o estornudo con un pañuelo de papel o con el codo
  - Usa una mascarilla si está enfermo y cerca de otras personas



## ¿Qué debo hacer para mejorarme?

- Puede usar medicamentos antivirales para tratar la gripe. Los antivirales funcionan mejor si empieza a tomarlos dentro de las primeras 48 horas (o 2 días) después que empiece a sentirse enfermo.
- Pregúntele al personal de atención médica qué debe hacer. Es posible que le recomienden:
  - Tomar acetaminofén o ibuprofeno (conocidos como Tylenol® o Advil®).
  - Descansar mucho, tomar mucha agua u otros líquidos y no fumar.
  - Para el dolor de garganta, puede hacer gárgaras con agua tibia, usar pastillas para la tos o ingerir miel (no debe dar miel a niños menores de 1 año).
- Los antibióticos no ayudan a sentirse mejor cuando tiene gripe. Los antibióticos solamente matan las bacterias y las bacterias no ocasionan la gripe. Si usa antibióticos para tratar a los virus, no se sentirá mejor y estos pueden hacer más daño que bien. Seguirá sintiéndose enfermo y los antibióticos pueden provocarle salpullido en la piel, diarrea o una infección por cándida.
  - Solamente debe usar antibióticos con la gripe si al personal de atención médica también le preocupa que pueda tener una infección bacteriana.

## ¿Cuándo me sentiré mejor?

- La mayoría de las personas se sienten enfermas por la gripe durante una semana o más.
- Ponerse la vacuna contra la gripe (o vacuna antigripal) todos los años es la mejor manera de evitar la gripe. Es posible que contraiga la gripe si se puso la vacuna antigripal, pero sus síntomas serán menos intensos.

### Comuníquese con el personal de atención médica si:

- No empieza a mejorar después de 10 días.
- Empieza a tener nuevos síntomas de fiebre, dificultad para respirar o falta de aire, dolor o presión en el pecho o el abdomen, mareo repentino, confusión y vómito intenso o persistente.

*El propósito de este documento es proporcionar información relacionada con la salud para que esté mejor informado. No sustituye la consulta de su médico y no debe basarse en este documento para el tratamiento de condiciones médicas específicas.*