



The International Council of Nurses  
Informed Patient Project

## La influenza (o “la gripe”)

**La gripe** es una enfermedad causada por infección del virus de la influenza. Generalmente produce fiebre, dolor de cabeza y dolores musculares y de las articulaciones y fatiga general, y afecta al sistema respiratorio, en el que causa mucosidad, dolor de garganta y tos. Característicamente, la gripe impide hacer vida normal y se contagia rápidamente entre las personas cuando hay un brote de ella. Es distinta de un resfriado común, que también está causado por otros virus respiratorios y raras veces produce fiebre, dolor de cabeza o agotamiento. La gripe es especialmente peligrosa para los niños pequeños y para las personas mayores, en los que hay más posibilidades de complicaciones y cuya vida puede verse amenazada.

### ¿Cuál es la causa de la gripe?

Hay varias cepas del virus de la gripe que aparecen siguiendo un ciclo regular en países de todo el mundo. Lo curioso es que los virus de la gripe que circulan en un año determinado no son exactamente los mismos que las cepas del virus que llegan al año siguiente. Por este motivo, la vacuna contra la gripe ha de reformularse cada año y la vacuna ha de administrarse anualmente para establecer el necesario nivel de inmunidad contra la gripe. De vez en cuando aparece un virus de la gripe nuevo y realmente diferente, para el cual la población no está inmunizada en ese momento, y que puede causar una pandemia de gripe (epidemia que se produce en un amplio sector del mundo y afecta a una gran parte de la población). Este fue el origen

de la pandemia de la “gripe española” de 1918, de la pandemia de la “gripe asiática” de 1957, y de la pandemia de la “gripe de Hong Kong” de 1968.

### ¿Cómo se difunde?

El virus de la gripe es muy contagioso – los virus se pasan fácilmente de una persona a otra, sobre todo en las pequeñas gotitas procedentes de la respiración, la tos o los estornudos de las personas infectadas. Los brotes de gripe pueden producirse en cualquier estación del año en los climas tropicales; en los climas templados se producen principalmente a finales del otoño y en el invierno, en parte porque las personas pasan más tiempo dentro de casa, lo que facilita la transmisión de las gotitas de una persona a otra. Generalmente, los brotes locales aparecen y desaparecen en un plazo de 6 a 8 semanas. Los colegios son contextos característicos en que los virus de la gripe se difunden entre los niños, que después llevan el virus a sus familias. Las clínicas particulares, las casas de convalecencia y las residencias geriátricas son otros ejemplos de contextos de contactos cercanos que fomentan la rápida difusión del virus a una población especialmente susceptible.



## **¿Cuál es el ataque de gripe característico?**

Los síntomas aparecerán entre dos y cuatro días después de una exposición al virus de la gripe. La persona infectada puede transmitir la gripe a otras personas aun antes de que aparezcan los síntomas, y el contagio continúa durante otros tres a cinco días después del inicio de los síntomas. Éstos aparecen de repente, y son, entre otros, los siguientes:

- Dolores corporales –principalmente de espalda y piernas - y dolor de cabeza;
- Fiebre y escalofríos;
- Nariz obstruida, garganta dolorida y tos seca;
- Pueden aparecer después otros síntomas respiratorios, con tos persistente y flemas;
- Debilidad, sudores y fatiga que pueden durar varios días o inclusive semanas.

En general la fiebre desaparece en el segundo o tercer día de la enfermedad. La mayoría de los síntomas habrán remitido en una semana, aunque la fatiga y la tos seca pueden durar más tiempo. Los síntomas estomacales o intestinales no son característicos, y la que a veces se llama “gripe intestinal” no es la influenza.

## **¿Y las complicaciones?**

La recuperación es lo normal en el caso de la gripe, y para la mayoría de las personas ésta resulta ser solamente una experiencia desagradable. Sin embargo, para algunos puede llevar a otras enfermedades y graves complicaciones. Las complicaciones graves relacionadas con la gripe, que requieren hospitalización y amenazan la vida se dan más frecuentemente en los niños de menos de 12 meses de edad y en los adultos de más de 65 años.

En los niños, puede desarrollarse una obstrucción aguda de la laringe u otitis del oído medio, y la alta fiebre puede provocar convulsiones. Las complicaciones más comunes de la gripe en los adultos son la bronquitis y la neumonía bacteriana secundaria. Si la fiebre persiste durante más

de cuatro o cinco días, o si vuelve después de que la temperatura ha sido normal durante un breve tiempo, o si se agrava la tos o la incomodidad pectoral, especialmente si la tos produce esputos amarillos o ensangrentados, eso indica que puede estar desarrollándose una neumonía secundaria. La mayoría de esos casos de neumonía bacteriana secundaria están causados por un tipo determinado de bacteria (pneumococo), para el que existe una vacuna específica.

La vulnerabilidad de las personas mayores a las complicaciones es mayor en aquellas cuya movilidad o vigor físico están disminuidos, sobre todo cuando coinciden con otras enfermedades que hacen mayor su fragilidad. Especialmente están en peligro las personas con diabetes, tumores, o enfermedades cardíacas o pulmonares crónicas (por ejemplo, fallos cardíacos por congestión, bronquitis crónica, asma, o enfisema). La mortalidad relacionada con la gripe y la neumonía es una causa importante de muerte de personas de edad en la mayoría de los países.

## **¿Cómo pueden prevenirse la gripe y sus complicaciones?**

El instrumento primero y más eficaz para prevenir la gripe es la inmunización con la vacuna de la gripe. Esto es absolutamente esencial para las personas mayores. Para la vacuna de la gripe se emplean virus muertos y por eso no causa infección. Es importante desechar la idea de que la vacuna contra la gripe puede causar esta enfermedad a las personas, mito que se ha utilizado para negarse a recibir la vacuna. Si alguien contrae la gripe poco después de vacunarse contra ella, eso sólo significa que la persona ha estado expuesta al virus de una persona infectada, antes de que pudiera desarrollarse la protección por la inmunización. Como antes se ha señalado, es preciso vacunarse cada año por los cambios que se producen constantemente en la población de los virus de la influenza.

### ¿Quién debe vacunarse contra la gripe todos los años?

- Las personas mayores, de 50 años o más.
- Las personas que viven en casas de convalecencia o en otras instituciones de cuidados crónicos.
- Las personas con diabetes, anemia o enfermedades crónicas del corazón, los pulmones o los riñones.
- Las personas cuyo sistema inmune no funciona adecuadamente, como las que están bajo medicación con esteroides o en tratamiento de cáncer, y las personas con el VIH/SIDA.
- Las mujeres que están embarazadas de más de tres meses durante la temporada de la gripe.
- Los niños de entre 6 y 23 meses de edad.
- Los dispensadores de atención de salud y los voluntarios que trabajan en instituciones de atención de salud.
- Los miembros de la familia, los dispensadores de cuidados y las demás personas que están en estrecho contacto con los grupos vulnerables antes enumerados.

La vacuna de la gripe no debe administrarse a nadie que tenga fiebre alta, a nadie que sea alérgico a los huevos, a nadie que alguna vez haya tenido una reacción alérgica grave a una dosis anterior de la vacuna contra la gripe. Éstas son las únicas contraindicaciones conocidas de la vacunación contra la gripe.

Como las bacterias neumocócicas son la causa más común de la neumonía bacteriana que pone en peligro la vida, se aconseja encarecidamente que a todas las personas de más de 65 años se les administre también la vacuna neumocócica. Con ella se evitará probablemente la mitad de las muertes

relacionadas con la bacteria, en los brotes de gripe. La vacuna neumocócica proporciona una inmunidad que dura de cinco a diez años y, con una vacuna de recuerdo cada cinco años, esa protección puede prolongarse.

Los medicamentos antivirales pueden ya obtenerse con receta en algunas partes del mundo. Estos medicamentos sólo se recomiendan en general para la prevención en el caso de las personas que corren un mayor riesgo de complicaciones. Son útiles para ayudar a prevenir la infección de la gripe, si se toman a lo largo de dos semanas durante el brote de la gripe en la comunidad local. Estos medicamentos no son sustitutos de la vacuna contra la gripe.

### Tratamiento

En la mayoría de los casos, el mejor tratamiento de la gripe es guardar cama, beber mucho líquido para prevenir la deshidratación, y tomar medicinas para las que no se precisa receta, como la aspirina o el acetaminofeno, para reducir la fiebre, y los dolores corporales y de cabeza. Sin embargo, la aspirina no debe darse a los niños ni a los adolescentes y ha de solicitarse la opinión del médico.

Los antibióticos no tienen efecto alguno sobre los virus; se reservan en general para quienes han empezado a dar muestras de complicaciones bacterianas tales como la neumonía o la otitis en los niños. Los medicamentos antivirales también pueden ser útiles en determinados casos para reducir la duración de la fiebre y otros síntomas. Para ser eficaces han de empezar a administrarse dentro de las 48 horas siguientes al inicio de la gripe. Sin embargo, generalmente se reservan para tratar a personas que corren riesgos especiales de complicaciones de la gripe.

**Johnson & Johnson**

apoya esta iniciativa