

Es causada por un virus de la influenza.

Vías de transmisión:

- 1) Por lo general se contagia de persona a persona a través de las gotitas respiratorias que se expulsa cuando alguien se encuentra infectado esto ocurre al toser y/o estornudar.
- 2) Algunas veces las personas pueden infectarse al tocar algo que tiene virus de la gripe y luego tocarse la boca, nariz o los ojos.
- 3) Los adultos sanos pueden infectar a otras personas desde un día antes de que se presenten los síntomas hasta 5 días después de contraer la enfermedad.
- 4) El paciente es infectante o puede transmitir 24 a 48 hs antes de inicio de los síntomas, hasta 4-5 días de la enfermedad, puede ser más largo en niños pequeños o inmunocomprometidos.

Signos y síntomas:



a) Fiebre
(38 a 40 grados centígrados)



b) Dolor muscular



c) Dolor de garganta y tos



d) Congestión nasal



e) Dolor de cabeza



f) Cansancio



g) Diarrea y vómito (niños)



g) Secreción nasal

Recomendación:

- ▶ Acudir al médico para aliviar los síntomas y reducir el malestar.
- ▶ Reposo, tome mucho líquido, evite fumar y tomar bebidas alcohólicas.
- ▶ La vacunación es muy importante.

Complicaciones:

- ▶ Neumonía
- ▶ Bronquitis
- ▶ Chillido de pecho

Prevención:

- ▶ Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.
- ▶ Lávese las manos a menudo con agua y jabón especialmente después de toser o estornudar.
- ▶ También puede usarse desinfectante a base de alcohol para las manos.
- ▶ Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma aléjese de las personas para protegerlas de que contraigan la enfermedad y use tapa bocas.
- ▶ No tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.
- ▶ Evitar cambios bruscos de temperatura.