



LA INFLUENZA NO ES SOLAMENTE UN RESFRIADO

Es mucho más que una sencilla virus estomacal. El hecho es que, la influenza conocida como la gripe, es una seria infección del pulmón. Cada año en los Estados Unidos entre 36,000 muertes y 200,000 hospitalizaciones son debidos a la gripe.

Aquellos que corren más riesgo de contraer la gripe son los niños entre 6-59 meses, mujeres embarazadas, personas que tengan más de 50 años, y aquellas con ciertas condiciones medicinalmente crónicas. Estas personas al que igual que las personas que vivan con ellos y todos los que ayuden a cuidar de estas personas de alto riesgo deberían ser vacunas contra la gripe.

La temporada de la gripe en los Estados Unidos es desde Noviembre hasta Febrero. La vacuna contra la gripe normalmente está disponible a principios de Octubre cada año. La vacuna se fabrica basándose en el virus del año anterior. Para poder sobrevivir el virus de la gripe cambia cada año. Esto es muy similar a la forma en que la bacteria se vuelve resistente a los antibióticos para poder sobrevivir. Este desvío natural explica porque algunos años muchas personas contraen la gripe aunque se vacunaron contra la gripe. La diferencia entre la vacuna y la cepa del virus determinara la seriedad de la temporada de la gripe para ese año.

Síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio, dolor de músculos y dolor de cabeza. Desafortunadamente los niños pequeños, quienes son los principales en esparcir la gripe, no siempre tienen los síntomas clásicos. Uno comienza a esparcir el virus 24 horas antes de comenzar a desarrollar síntomas, y puede continuar esparciendo el virus por siete días.

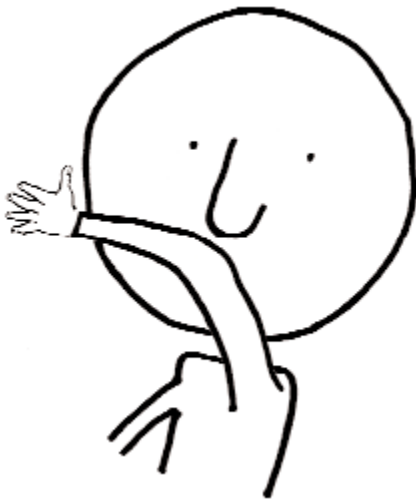
La gripe es sumamente contagiosa, y se contrae a través del contacto directo y a través de gotas (como cuando uno estornuda o tose.) Lo mejor que uno puede hacer para no contraer la gripe es 1) Evitarla (lavase bien las manos con agua y jabón, y use una máscara), 2) Vacunarse y 3) Medicinas Antivirales si es que no se puede vacunar o fue expuesto a el virus antes de vacunarse. Pero no dependa de las medicinas antivirales; acuértese que al igual que la bacteria, el virus puede ser resistente a las medicinas disponibles. Uno necesita comenzar a tomar las medicinas antivirales dentro de 48 horas del comienzo de los síntomas, y aun así la gripe se le quitara solamente dos días antes de lo que normalmente duraría, aunque esperamos que su gripe sea mucho más leve.



Entonces ¿Por qué nos preocupa la gripe? ¡Al fin y al cabo parece ser igual que un simple resfriado!

¡No! Acuérdesse que hasta 36,000 personas mueren anualmente de complicaciones relacionadas con la gripe. Las víctimas principales son los niños y los de edad avanzada. La complicación principal es la pulmonía causada por una bacteria debido a que las vías respiratorias están débiles. Acuérdesse que tiene que tomar una medicina antiviral dentro de las 48 horas de desarrollar síntomas. Así que durante la temporada de la gripe el viejo dicho de esperar 7-10 días antes de buscar atención médica no sirve.

Bueno ¿Cómo decide su doctor si usted tiene la gripe o un simple resfriado? El departamento de salubridad mantiene records semanales de la actividad de la influenza en la comunidad. A principios de la temporada de la gripe, se hacen cultivos para confirmar que es una infección de la gripe, mas adelante durante la temporada su doctor lo más probable simplemente lo diagnosticara con la gripe. Esto se basa en la probabilidad de que usted a tenido contacto con el virus de la gripe.



¡ACUÉRDESE DE LAVARSE LAS MANOS Y NO DEPENDA DE PRODUCTOS TIPO PURELL!

¡CUBRA SU BOCA CON SU BRAZO Y NO SU MANO!

Escrito por: Bridget King M.D.

Traducido por: Kenett Melgar