

# Una fuerte defensa contra la influenza (gripe): ¡Vacúnese!

#COMBATA LA INFLUENZA



La mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos contra la influenza (gripe) es vacunarse en cada temporada de influenza. La influenza es una afección respiratoria contagiosa que puede enfermar gravemente, requerir la hospitalización e incluso provocar la muerte. Los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad o más se vacunen todos los años contra esta enfermedad.

## ¿Cuáles son alguna de las razones principales para vacunarse contra la influenza?

- Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce en los niños los casos de enfermedad, las hospitalizaciones e incluso la muerte.
- Durante la temporada del 2016-2017, la vacunación previno una cantidad estimada de 5.3 millones de casos de enfermedad, 2.6 millones de visitas médicas y 85 000 hospitalizaciones asociadas a la influenza.
- La vacunación contra la influenza también es una herramienta preventiva importante para las personas con afecciones crónicas.
- Vacunar a las mujeres embarazadas ayuda a protegerlas de enfermarse de influenza y de ser hospitalizadas, y también se ha demostrado que ayuda a proteger al bebé de una infección por este virus durante varios meses después del nacimiento, antes de que pueda ser vacunado.
- Un estudio del 2017 mostró que la vacuna contra la influenza puede salvarles la vida a los niños.
- Si bien algunas de las personas que se vacunan aún se enferman, se ha visto en varios estudios que la vacuna reduce la gravedad de la enfermedad.



## ¿Por qué es importante vacunarse contra la influenza CADA año?

- Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo cual es posible que las vacunas contra esta enfermedad se actualicen de una temporada a otra para que brinden protección contra los virus que las investigaciones señalan que serán comunes durante la próxima temporada de influenza.
- La protección que le ofrecen las vacunas contra la influenza disminuye con el tiempo. La vacunación anual es necesaria para obtener la mejor protección.



Para obtener más información, visite  
<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/>  
o llame al **1-800-CDC-INFO**



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## ¿Qué tipos de vacuna contra la influenza se recomiendan?

Para esta temporada, hay varias opciones de vacunas contra la influenza aprobadas y recomendadas.

- Vacunas inyectables de dosis estándar elaboradas con virus cultivados en huevos.
- Vacunas inyectables elaboradas con adyuvante y de dosis alta para adultos mayores.
- Vacunas inyectables elaboradas con virus cultivados en células en lugar de huevos.
- Vacunas inyectables elaboradas con una tecnología de producción de vacunas recombinantes que no requiere el uso del virus de la influenza.
- Vacuna contra la influenza con virus vivos atenuados (LAIV, la vacuna en atomizador nasal), que está elaborada con virus de influenza vivos debilitados. Esta es una opción para personas de 2 a 49 años de edad, con excepción de las mujeres embarazadas.



## ¿Es segura la vacuna contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza tienen un buen historial de seguridad. Cientos de millones de personas han recibido la vacuna contra la influenza de manera segura en los últimos 50 años en los Estados Unidos. Investigaciones exhaustivas respaldan la seguridad de las vacunas estacionales contra la influenza. Todos los años, los CDC trabajan con la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. y otros socios para garantizar los estándares de seguridad más altos para las vacunas contra la influenza. Se puede encontrar más información sobre la seguridad de las vacunas contra la influenza en <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/prevent/vaccinesafety.htm>.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios de las vacunas contra la influenza?

**Vacunas inyectables contra la influenza:** Las vacunas inyectables contra la influenza se elaboran con virus de la influenza muertos (en el caso de las vacunas inactivadas), o sin el virus (en el caso de la vacuna recombinante). Por lo tanto, usted no puede contraer la influenza por aplicarse la vacuna. Algunos de los efectos secundarios leves que pueden ocurrir son dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar que le pusieron la inyección, fiebre baja y molestias.

**Vacunas contra la influenza en atomizador nasal:** Los virus contenidos en la vacuna contra la influenza en atomizador nasal están debilitados y no causan los síntomas graves que con frecuencia se asocian a esta enfermedad. En los adultos, los efectos secundarios leves de la vacuna en atomizador nasal pueden incluir moqueo nasal, dolor de cabeza, dolor de garganta y tos. En el caso de los niños, los efectos secundarios también pueden incluir sibilancias, vómitos, dolores musculares y fiebre.

Si estos problemas ocurren, generalmente son leves y desaparecen solos, pero las reacciones graves también son posibles. Casi todas las personas que reciben la vacuna contra la influenza no tienen problemas serios.

## Cuándo y dónde vacunarse

Debería ponerse la vacuna contra la influenza antes de finales de octubre. Sin embargo, mientras los virus de esta enfermedad estén circulando, se debería continuar la vacunación a lo largo de toda la temporada de influenza, incluso en enero o después.

Las vacunas contra la influenza se ofrecen en muchos consultorios y centros médicos. La vacuna contra la influenza está disponible en muchos lugares, como departamentos de salud, farmacias, centros de urgencia, centros de salud y centros de medicina del viajero. Es posible que las vacunas también se ofrezcan en su escuela, centro de salud universitario o lugar de trabajo. Use el buscador de vacunas "Vaccine Finder" para encontrar un centro de vacunación contra la influenza que esté cerca de su casa.

# Tomar medidas preventivas diarias puede ayudar a combatir los microbios, como los de la influenza

#COMBATA LA INFLUENZA



Los CDC recomiendan tomar tres medidas para combatir la influenza.

## La primera y más importante medida es vacunarse contra la influenza cada año.

1. Si se enferma de influenza, tome los medicamentos antivirales si su médico se los receta. El tratamiento temprano es especialmente importante para las personas de edad avanzada, los niños muy pequeños, las personas con determinadas afecciones crónicas y las mujeres embarazadas.
2. Tome medidas preventivas diarias que puedan disminuir la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones) como la influenza. Este volante contiene información sobre las medidas preventivas diarias.

## ¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente de persona a persona a través de las gotitas que se forman cuando las personas enfermas tosen, estornudan o hablan. Aunque no sucede a menudo, una persona podría contraer la influenza al tocar una superficie o un objeto donde esté el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Hay muchos otros virus que se transmiten también de esta manera. Las personas infectadas por el virus de la influenza pueden infectar a otras desde 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza antes de saber que está enfermo, de la misma manera que cuando está enfermo. Los niños pequeños, las personas gravemente enfermas y todas aquellas que tengan el sistema inmunitario muy debilitado pueden infectar a los demás por más de 5 a 7 días.

## ¿Qué son las medidas preventivas diarias?

- Trate de evitar el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted, o su hijo, presenta síntomas similares a los de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa por al menos 24 horas después de que haya pasado la fiebre, excepto para recibir atención médica o por otras necesidades. La fiebre debe haber desaparecido sin la ayuda de medicamentos para reducirla.
- Mientras esté enfermo, limite lo más que pueda el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usarlo, bótelo a la basura y lávese las manos.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los microbios se propagan de esta manera.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con microbios que puedan causar enfermedades respiratorias como la influenza.
- Si ocurre un brote de influenza o de otra enfermedad, siga los consejos de las autoridades de salud pública. Esto puede incluir información sobre cómo aumentar la distancia entre las personas y otras medidas.



Para obtener más información, visite:  
<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/>  
o llame al **1-800-CDC-INFO**



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## *¿Cuáles otras medidas puedo tomar en el trabajo para evitar la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias como la influenza?*

- Pregunte sobre los planes que tiene su empleador en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en su lugar de trabajo.
- Limpie de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia, como las manijas de las puertas, los teclados y teléfonos, para ayudar a eliminar los microbios.
- Asegúrese de que en su lugar de trabajo haya un suministro adecuado de jabón, toallas de papel, pañuelos desechables, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Enséñeles a otras personas cómo hacer su trabajo para que lo puedan cubrir en caso de que usted o alguien de su familia se enferme y tenga que quedarse en casa.
- Si comienza a sentirse mal en el trabajo, váyase a casa lo antes posible.



## *¿Qué otras medidas preventivas puedo tomar para proteger a mis hijos de los microbios que causan las enfermedades respiratorias, como la influenza?*

- Pregunte sobre los planes que tienen en la escuela, la guardería o la universidad de sus hijos en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en esos establecimientos.
- Asegúrese de que en la escuela, la guardería o la universidad de su hijo limpien los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia y que tengan suministros suficientes de jabón, pañuelos desechables, toallas de papel, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Pregunte cómo mantendrán alejados a los estudiantes y a los miembros del personal que estén enfermos y quién los cuidará hasta que se puedan ir a su casa.

**Las medidas preventivas diarias pueden ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan muchas enfermedades diferentes, y pueden ofrecer alguna protección contra la influenza.**

# Lo que debe saber sobre los medicamentos antivirales contra la influenza (gripe)

#COMBATA LA INFLUENZA



## ¿Hay un tratamiento para la influenza?

Sí. Existen medicamentos recetados, llamados “medicamentos antivirales”, que se pueden usar para tratar esta enfermedad.

## ¿Qué son los medicamentos antivirales?

Los medicamentos antivirales contra la influenza son medicinas recetadas (en pastilla, líquido o polvo para inhalar) que combaten esta enfermedad en el cuerpo. Los medicamentos antivirales no se venden sin receta médica. Solo los puede obtener si tiene una receta de un proveedor de atención médica. Los medicamentos antivirales son diferentes de los antibióticos, los cuales combaten las infecciones bacterianas.

## ¿Qué debo hacer si creo que tengo influenza?

Si contrae la influenza, los medicamentos antivirales son una opción de tratamiento. Consulte a su proveedor de atención médica inmediatamente si está en alto riesgo de presentar complicaciones graves debido a la influenza (vea la siguiente página donde encontrará una lista de los factores de alto riesgo) y tiene síntomas de esta enfermedad. Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Su médico puede recetarle medicamentos antivirales para tratar la influenza.

## ¿Aún debería vacunarme?

Sí. Los medicamentos antivirales no son un sustituto de la vacuna contra la influenza. La vacuna contra la influenza, aunque su eficacia puede variar, es la primera y mejor manera de prevenir la enfermedad. Los medicamentos antivirales son una segunda línea de defensa para tratar la influenza si usted se enferma.

## ¿Cuáles son los beneficios de los medicamentos antivirales?

Los tratamientos antivirales funcionan mejor cuando se comienzan dentro de los dos días desde que empezaron los síntomas. Los medicamentos antivirales pueden aliviar la fiebre y otros síntomas, y acortar en aproximadamente un día la duración de la enfermedad. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza, como la neumonía.

En las personas que estén en alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas con la influenza, el tratamiento con un medicamento antiviral puede marcar la diferencia entre tener una enfermedad más leve o una muy grave que podría requerir la hospitalización. En los adultos hospitalizados por la influenza, algunos estudios han indicado que el tratamiento temprano con medicamentos antivirales puede reducir el riesgo de muerte.

## ¿Cuáles son los medicamentos antivirales que se recomiendan para esta temporada de influenza?

Para esta temporada, los CDC recomiendan cuatro medicamentos antivirales aprobados por la FDA: fosfato de oseltamivir (disponible en versión genérica o bajo la marca comercial Tamiflu®), zanamivir (cuya marca comercial es Relenza®), peramivir (cuya marca comercial es Rapivab®) y baloxavir marboxil (cuya marca comercial es Xofluza®).

El oseltamivir está disponible en pastillas o forma líquida, y el zanamivir es un polvo que se inhala. (El zanamivir no se recomienda para personas que tengan problemas respiratorios, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica [epoc]). El peramivir es administrado de manera intravenosa por un proveedor de atención médica, y el baloxavir es una pastilla que se toma como dosis única por la boca.

## ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos antivirales?

Los efectos secundarios varían según sea el medicamento. Por ejemplo, los efectos secundarios más comunes del oseltamivir son náuseas y vómitos; el zanamivir puede causar broncoespasmos, y el peramivir puede provocar diarrea.

También se han notificado otros efectos secundarios menos comunes. Su proveedor de atención médica puede darle más información sobre estos medicamentos o usted puede consultar el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para obtener información específica sobre los medicamentos antivirales, la cual incluye el prospecto del fabricante que acompaña el envase.

## ¿Cuándo se deben tomar medicamentos antivirales para el tratamiento?

Los estudios muestran que los medicamentos antivirales contra la influenza son más eficaces como tratamiento si se administran en los primeros dos días de estar enfermo. Sin embargo, todavía pueden ayudar si se empiezan a tomar más tarde, especialmente si la persona enferma tiene un alto riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza o está muy enferma debido a la influenza. Siga las instrucciones para tomar estos medicamentos.

Para obtener más información, visite:

<https://espanol.cdc.gov/enes/flu>

o llame al 1-800-CDC-INFO



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## ¿Por cuánto tiempo se deben tomar los medicamentos antivirales?

Para tratar la influenza, el oseltamivir y el zanamivir con frecuencia se recetan por 5 días, aunque las personas hospitalizadas por influenza pueden requerir tomarlos por más de 5 días. El Rapivab® se administra de manera intravenosa durante 15 a 30 minutos. El baloxavir se administra en una dosis única.

## ¿Los niños pueden tomar medicamentos antivirales?

Sí, aunque esto depende del medicamento. Los CDC recomiendan oseltamivir para el tratamiento de la influenza en niños a partir del nacimiento, y la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda oseltamivir para el tratamiento de la influenza en niños a partir de las 2 semanas de edad. El zanamivir se recomienda para el tratamiento temprano de la influenza en personas de 7 años de edad en adelante, aunque no se recomienda para uso en niños con enfermedades respiratorias subyacentes, como asma y otras enfermedades crónicas de los pulmones. El peramivir se recomienda para el tratamiento temprano de la influenza en personas de 6 meses de edad y mayores. El baloxavir se recomienda para el tratamiento temprano de la influenza en niños desde 5 hasta menos de 12 años de edad sin afecciones médicas crónicas y en todas las personas de 12 años de edad y mayores.

## ¿Pueden las mujeres embarazadas y aquellas que están amamantando tomar medicamentos antivirales?

El oseltamivir oral está recomendado para el tratamiento de las mujeres embarazadas que tengan influenza porque, comparado con otros medicamentos antivirales recomendados, cuenta con la mayor cantidad de estudios disponibles que indican que es seguro y beneficioso durante el embarazo. El baloxavir no se recomienda para las mujeres embarazadas ni para aquellas que estén amamantando.

## ¿Quiénes deben tomar medicamentos antivirales?

Es muy importante que los medicamentos antivirales se usen de manera temprana para tratar a las personas que estén muy enfermas por la influenza (por ejemplo, personas que están en el hospital) y a aquellas que estén enfermas por la influenza y tengan un alto riesgo de presentar complicaciones graves de esta enfermedad, ya sea debido a su edad o porque tienen una afección de alto riesgo. Esta temporada, es posible que los proveedores de atención médica también traten a otras personas con medicamentos antivirales. Sin embargo, la mayoría de las personas que se enferman por influenza, pero que de otro modo sean saludables, no necesitarán tratamiento con este tipo de medicamentos.

### La siguiente es una lista de todos los factores de salud y edad que se sabe que aumentan el riesgo que tiene una persona de presentar complicaciones graves debido a la influenza:

- Asma
- Trastornos de la sangre (como la enfermedad de células falciformes)
- Enfermedades pulmonares crónicas (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica [epoc] y fibrosis quística)
- Trastornos endocrinos (como la diabetes mellitus).
- Personas con obesidad, que tengan un índice de masa corporal (IMC) de 40 o más
- Enfermedades cardíacas (como cardiopatía congénita, insuficiencia cardíaca congestiva y arteriopatía coronaria)
- Trastornos de los riñones
- Trastornos del hígado
- Trastornos metabólicos (como los trastornos metabólicos hereditarios y los trastornos mitocondriales)
- Afecciones neurológicas o del desarrollo neurológico
- Personas menores de 19 años y que toman a largo plazo aspirina o medicamentos que contienen salicilatos
- Personas con el sistema inmunitario debilitado debido a una enfermedad (como personas con el VIH o sida, o algunos tipos de cáncer, como leucemia), o medicamentos (como aquellas que están recibiendo quimioterapia o terapia de radiación contra el cáncer, o personas con afecciones crónicas que requieran corticosteroides crónicos u otros medicamentos para suprimir el sistema inmunitario)

Otras personas con riesgo más alto de enfermedad por influenza:

- Adultos de 65 años y mayores
- Niños menores de 2 años<sup>1</sup>
- Personas embarazadas y personas hasta 2 semanas después del final del embarazo
- Personas indígenas de los Estados Unidos y nativas de Alaska
- Personas que viven en hogares de ancianos y otros establecimientos de cuidados a largo plazo

<sup>1</sup> Si bien se considera que todos los niños menores de 5 años tienen alto riesgo de presentar complicaciones graves debido a la influenza, el mayor riesgo es para aquellos que tengan menos de 2 años, y la mayor cantidad de hospitalizaciones y las más altas tasas de mortalidad se dan en los bebés menores de 6 meses.

**Es especialmente importante que estas personas se vacunen contra la influenza y se busque tratamiento médico inmediato si presentan síntomas de esta enfermedad.**