



## ■ ¿Qué es y cómo prevenir la Influenza?

Durante el invierno suelen aumentar los casos de influenza. Si bien no es una enfermedad grave, puede presentar complicaciones especialmente si no es tratada adecuadamente y si se pertenece a un grupo de riesgo.

La **influenza** es una enfermedad de origen viral altamente contagiosa que produce cuadros febriles y malestar general, afectando seriamente a las personas más vulnerables (grupos de riesgo). Es importante consultar al médico si se sospecha o evidencian síntomas de **influenza** para evitar posibles complicaciones. Las formas más eficaces de prevención son las vacunas y la disminución de oportunidades de contagio.

## ■ ¿Qué es la influenza?

La **influenza** es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa causada por los **virus de la influenza**, los cuales aumentan en invierno y se propagan fácilmente a través de los estornudos, la tos y el contacto con superficies infectadas.

Los dos tipos de **influenza** más comunes son la A y la B, los cuales se dividen a su vez en muchos



subtipos distintos que cambian todos los años debido a la capacidad de los virus de mutar y de adaptarse a sus huéspedes.

Si bien cualquier persona está en riesgo de contraerla, la influenza suele afectar más gravemente a las personas mayores de 65 años, personas con alguna enfermedad crónica, las mujeres embarazadas, los niños pequeños y en algunas ocasiones también los obesos. Si no es tratada adecuadamente, se pueden presentar complicaciones como neumonía o agravamiento de enfermedades crónicas, especialmente las respiratorias.

## ■ ¿Cuáles son los síntomas?

---

Es importante saber diferenciar los síntomas de la **influenza** de los de un simple resfrío. En el primer caso dichos síntomas suelen ser más intensos, con mayores malestares físicos y fiebre más alta que en el resfrío común.

Los síntomas de la **influenza** pueden tardar en aparecer de 1 a 7 días después del contacto con el virus. Algunos síntomas frecuentes son la fiebre alta (entre 39°C y 41°C), tos seca, abundante secreción nasal, dolor de garganta, dolor muscular, malestar general, dolores de cabeza y fatiga o cansancio.

## ■ ¿Cuándo consultar al médico?

---

Es recomendable consultar con un especialista si se pertenece a uno de los grupos de riesgo mencionados anteriormente o si se encuentra en alguna de las siguientes situaciones.

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Mareos repentinos
- Dolor o presión en el pecho o abdomen



- Confusión
- Vómitos graves o persistentes

## ■ ¿Qué tratamientos existen?

---

La **influenza** es una enfermedad auto limitada, es decir, las defensas del cuerpo controlan el virus y generan su propia mejoría, por lo que los episodios de influenza no suelen extenderse más allá de 7 a 14 días.

El médico indicará el mejor tratamiento de acuerdo con el tipo de **influenza** y su fase de evolución. Generalmente los profesionales prescriben **medicamentos** para tratar los síntomas de la enfermedad, reservando los antivirales para cuadros más complicados o en pacientes de alto riesgo. Algunas medidas generales que se pueden tomar en casa incluyen:

- Limpieza nasal frecuente
- Abundante ingesta de líquido para ayudar a que las secreciones sean más fluidas
- Evitar aire acondicionado
- Asegurar un ambiente limpio lejos de cigarrillo, parafina o leña

## ■ ¿Cómo prevenir la influenza?

---

La estrategia más eficaz es la vacunación y los médicos recomiendan aplicarla todos los años debido a la variación de las cepas de **influenza** activas en cada temporada. Las vacunas suelen proteger contra 3 a 4 virus de **influenza** distintos, generalmente dos cepas A y una o dos del tipo B.

Otras medidas relevantes guardan relación con reducir el riesgo de contagio de la enfermedad. En esa línea, es recomendable mantenerse alejado de las personas contagiadas y en caso de estar



enfermo, limitar el contacto con otras personas; cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al estornudar y luego desecharlo; lavarse frecuentemente las manos y evitar el hacinamiento.

La estrategia más eficaz es la vacunación y los médicos recomiendan aplicarla todos los años debido a la variación de las cepas de **influenza** activas en cada temporada. Las vacunas suelen proteger contra 3 a 4 virus de **influenza** distintos, generalmente dos cepas A y una o dos del tipo B.

Otras medidas relevantes guardan relación con reducir el riesgo de contagio de la enfermedad. En esa línea, es recomendable mantenerse alejado de las personas contagiadas y en caso de estar enfermo, limitar el contacto con otras personas; cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al estornudar y luego desecharlo; lavarse frecuentemente las manos y evitar el hacinamiento.

En síntesis, la **influenza** es una enfermedad viral que produce estados gripales y febriles en niños y adultos. Si bien la **influenza** es auto limitada y la mayor parte de las veces la mejoría se produce entre los 7 a 14 días después del inicio de la enfermedad, es de suma importancia estar alerta a los síntomas y consultar con un especialista, especialmente si se pertenece a alguno de los grupos de riesgo.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



## ■ Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. **Influenza (gripe). Tratamiento**. s.f. <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/consumer/treatment.htm> (último acceso: 20 de julio de 2018).

**Síntomas de la influenza y sus complicaciones**. 5 de junio de 2018. <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/consumer/symptoms.htm> (último acceso: 20 de julio de 2018).

Clínica Las Condes. **Influenza**. 12 de mayo de 2017. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Urgencia/influenza> (último acceso: 2018 de julio de 20).

MedLine. **Gripe**. 27 de febrero de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000080.htm> (último acceso: 20 de julio de 2018).



## Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

**BUSCAR**

Ingrese a [www.bienestarsaval.cl](http://www.bienestarsaval.cl)