



■ Cuidándonos de la INFLUENZA, ¿Qué es y cómo prevenirla?

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 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 los 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, 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 año a año debido a la capacidad de los virus de mutar y 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 embarazadas, los niños pequeños y, en algunas ocasiones también a personas obesas. 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** con respecto al resfrío. Los primeros suelen ser más intensos, se presentan con mayor malestar físico y fiebre más alta que 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 autolimitada, es decir, el cuerpo controla el virus y genera su propia mejoría después de un tiempo, por lo que los cuadros no suelen extenderse más allá de 7 a 14 días.

En este sentido, el médico indicará el mejor tratamiento de acuerdo con el tipo de **influenza** y su fase de evolución. Generalmente, los profesionales prescriben **medicamentos** para el tratamiento sintomático de la enfermedad, reservando los antivirales para cuadros más complicados o en caso en que el paciente pertenezca a un grupo de alto riesgo. Algunas medidas generales que se pueden tomar en casa incluyen:

- Limpieza nasal frecuente
- Consumir abundante 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?

El mecanismo de prevención más eficaz es la vacunación, la cual los médicos recomiendan aplicar todos los años debido a la variación de las cepas de influenza activas cada temporada. Estas suelen proteger de 3 a 4 tipos de influenza distintos, generalmente dos cepas A y una o dos del tipo B.



Otras medidas de prevención guardan relación con evitar el contagio de la enfermedad. En esta 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 boca con un pañuelo al estornudar y luego desecharlo; el lavado frecuente de 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 autolimitada y 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: 20 de julio de 2018).

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