

Prepárese para la temporada de enfermedades invernales



Consejos para evitar los resfriados y la gripe invernales:

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese frecuentemente las manos.
- Limite el contacto con gente infectada de gripe.
- Mantenga el estrés bajo control.
- Coma bien.
- Duerma bien.
- Haga ejercicio.

En gran parte del hemisferio norte, esta es la época de los resfriados, la gripe (o influenza), y otras enfermedades respiratorias.

Aunque los virus contagiosos son activos todo el año, somos particularmente vulnerables a ellos durante el otoño y el invierno. Esto se debe principalmente a que la gente pasa más tiempo dentro de sus casas con otras personas cuando hace frío.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) reglamenta las medicinas y

vacunas que ayudan a combatir las enfermedades durante el invierno.

Los Resfriados y la gripe

La mayoría de los microorganismos que afectan las vías respiratorias van y vienen en un lapso de unos pocos días, sin producir efectos duraderos. Sin embargo, algunos causan enfermedades graves. Aunque los síntomas de los resfriados y de la gripe se parecen, estas enfermedades son diferentes.

Los resfriados se caracterizan porque producen congestión y goteo nasal, y estornudos. Otros síntomas incluyen tos, dolor de garganta y ojos irritados. No existe vacuna contra los resfriados porque pueden ser causados por muchos tipos de virus. Los resfriados son difundidos frecuentemente por el contacto con el moco y atacan gradualmente.

La gripe ataca repentinamente, es más grave y dura más que los resfriados. Las buenas noticias son que una vacuna anual puede ayudar a protegerlo de la gripe. La temporada de la gripe en los Estados Unidos usualmente dura desde noviembre hasta abril.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores en distintas partes del cuerpo, fatiga y malestar general. Como los resfriados, la gripe puede causar congestión o goteo nasal, estornudos y ojos irritados. Los niños pequeños también pueden presentar náuseas y vómitos durante la gripe.

Consejos preventivos

Vacúnese contra la gripe. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés):

- Más de 200,000 personas al año son hospitalizadas en los EE.UU. por complicaciones de la gripe, incluyendo 20,000 niños menores de cinco años.
- Las muertes relacionadas a la gripe ascienden a miles todos los años. Entre 1976 y 2006, el número anual de muertes relacionadas a la gripe varió de 3,000 a cerca de 49,000.

La vacuna contra la gripe, que es una inyección o un rociador nasal, sigue siendo la mejor manera de prevenir y controlar la gripe. La mejor época para vacunarse contra la gripe es el entre octubre a noviembre, aunque vacunarse en diciembre y enero no es demasiado tarde. Es necesario vacunarse contra la gripe todos los años, ya que los virus de gripe predominantes varían de un año a otro.

Todas las personas desde los seis meses de edad y mayores deben vacunarse. Sin embargo, usted debe hablar con su médico antes de vacunarse si

- sufre de ciertas alergias, particularmente a los huevos,
- sufre de alguna enfermedad, tal como pulmonía,
- tiene fiebre alta, o
- está embarazada.

Se exhorta al personal médico a vacunarse contra la gripe porque el personal no vacunado puede ser una causa principal de brotes en ambientes hospitalarios.

Ciertas personas tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones de la gripe; deben ser inmunizados tan

3 Things You Can Do



1. Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua tibia.



2. Vacúnese contra la gripe.



3. Escoja medicinas sin receta médica que traten sólo sus síntomas específicos.

pronto como la vacuna esté disponible. Estos grupos incluyen:

- las personas de 65 años y mayores.
- los residentes de los hospicios u otros lugares que albergan personas con afecciones crónicas tales como diabetes, asma o enfermedades del corazón.
- adultos y niños con trastornos del corazón o de los pulmones, incluyendo el asma.
- adultos y niños que han necesitado seguimiento médico regular u hospitalización durante el año anterior debido a enfermedades crónicas del metabolismo (incluyendo diabetes), disfunción renal, un sistema inmune debilitado, o trastornos causados por anomalías de la hemoglobina (una proteína en los glóbulos rojos que porta el oxígeno)
- gente joven entre las edades de 6 meses y 18 años que estén recibiendo terapia a largo plazo con aspirina, y quienes como resultado de esto, podrían estar en riesgo de contraer el síndrome de Reye después de ser infectado con gripe (Consulte la información sobre aspirina en la sección «Cómo tomar medicinas de venta sin receta».)

Tome nota que sólo se necesita una vacuna para la temporada de la gripe 2010-2011.

Durante la última temporada de gripe, se necesitaron dos vacunas diferentes, una para prevenir la gripe estacional y

otra para proteger contra el virus de la gripe H1N1 de 2009. Este año la vacuna estacional contra la gripe protege contra tres cepas de gripe, el virus H1N1 2009 de la gripe inclusive.

También, este año está disponible una vacuna para gente de 65 años y mayores. Esta vacuna llamada "Fluzone High Dose" induce una respuesta inmune más fuerte y tiene como objetivo proteger a los ancianos contra la gripe estacional.

Esta vacuna, que fue aprobada por la FDA en 2009, fue creada porque el sistema inmunológico típicamente se hace más débil con los años, dejando a las personas con un riesgo mayor de complicaciones relacionadas a la gripe estacional que pueden ocasionar hospitalización y muerte.

Lávese frecuentemente las manos. Enseñe a los niños a hacer lo mismo. Tanto los resfriados como la gripe pueden propagarse mediante la tos, los estornudos, y las superficies contaminadas, incluyendo las manos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan lavarse las manos regularmente con agua tibia y jabonosa por 15 segundos.

La FDA afirma que aunque el agua y el jabón son, sin duda alguna, la primera elección para la higiene de las manos, se pueden usar lociones para las manos a base de alcohol si no hay agua ni jabón. Sin embargo, la agencia contraindica el uso de lociones a base de alcohol cuando las manos están visiblemente

sucias. Esta contraindicación se debe a que materiales orgánicos tales como la suciedad o la sangre pueden desactivar el alcohol impidiéndole matar las bacterias.

Trate de no exponerse mucho a gente infectada. Mantenga alejados a los bebés de las multitudes en sus primeros meses de vida. Esto es especialmente importante para bebés prematuros que podrían tener anomalías subyacentes tales como enfermedades de los pulmones o el corazón.

Practique hábitos saludables

- Mantenga una dieta balanceada.
- Duerma suficientemente.
- Haga ejercicio. Puede ayudar al sistema inmune a combatir mejor los gérmenes que causan las enfermedades.
- Haga lo posible para mantener el estrés bajo control.

Las personas que usa tabaco o que están expuestos a humo del cigarrillo están más propensas a las enfermedades respiratorias y complicaciones más graves que los no fumadores.

¿Ya está enfermo?

Normalmente hay que dejar que los resfriados y la gripe sigan su curso. Puede tratar de aliviar los síntomas sin tomar medicinas. Hacer gárgaras con agua salada puede aliviar un dolor de garganta. Y un humidificador de vapor frío puede aliviar una congestión nasal.

Aquí hay otras medidas que podría adoptar:

- Primero, llame a su médico. Esto asegurará que el mejor modo de tratamiento pueda comenzarse temprano.
- Si está enfermo, trate de no contagiar a otros. Limite su exposición a otras personas. Además, cubra su boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, y bote los pañuelos usados en la basura inmediatamente.
- Manténgase hidratado y descanse. Los líquidos ayudan a aflojar el moco nasal y lo harán sentirse mejor, especialmente si tiene fiebre. Evite el alcohol y los productos con cafeína. Éstos podrían deshidratarlo.
- Conozca sus opciones de medicina. Si elige usar medicinas, hay opciones de medicinas que se pueden comprar sin receta, que pueden ayudar a aliviar los síntomas de resfriados y gripe.

Si quiere descongestionar una nariz congestionada, entonces los descongestionantes nasales podrían ayudar. Los supresores de la tos calman la tos; los expectorantes aflojan el moco de manera que pueda expulsarlo tosiendo; los antihistamínicos ayudan a parar el goteo nasal y los estornudos; y los analgésicos pueden bajar la fiebre, calmar los dolores de cabeza y los dolores menores.

Además, hay medicamentos antivirales con receta médica aprobados por la FDA que se indican para tratar la gripe. Hable con su médico para saber lo que le aliviará más.

Cómo tomar medicamentos de venta sin receta (OTC, por las siglas en inglés de "Over the counter")

Desconfíe de tratamientos no comprobados. Es mejor usar tratamientos que han sido aprobados por la FDA. Muchas personas creen que productos con ciertos ingredientes, vitamina C o equinacea, por ejemplo, pueden curar las enfermedades del invierno.

A menos que la FDA haya aprobado un producto para el tratamiento de síntomas específicos, no puede suponer que el producto podrá tratar esos síntomas. Informe a sus médicos acerca de cualquier suplemento o remedio herbal que use.

Lea las etiquetas de las medicinas detenidamente y siga las instrucciones. Las personas con ciertas afecciones tales como alta presión arterial, deben consultar con un médico o farmacéutico antes de tomar una nueva medicina para la tos y los resfriados. Algunas medicinas pueden empeorar ciertas afecciones.

Escoja las medicinas sin receta médica apropiadas. Escoja las medicinas sin receta médica para sus síntomas específicos. Si todo lo que tiene es un goteo nasal, use sólo una medicina que trate este síntoma. Esto puede evitar que duplique innecesariamente los ingredientes, una práctica que puede resultar perjudicial.

Verifique los efectos secundarios de la medicina. Ciertas medicinas tales como los antihistamínicos pueden causar sueño. Las medicinas pueden interactuar con la comida, el alcohol, los suplementos dietéticos, y entre ellos.

La estrategia más segura es cerciorarse que su médico o farmacéutico sepan acerca de todas las medicinas que está tomando, incluyendo las medicinas obtenibles sin receta médica y cualquier suplemento dietético como vitaminas, minerales y tisanas.

Consulte con un médico antes de administrar medicinas a los niños. Obtenga consejos médicos antes de tratar a los niños afligidos de resfriados y síntomas de gripe. No le dé a los niños medicinas que estén etiquetada «sólo para adultos».

No administre aspirina ni medicinas que contengan aspirina a los niños ni a los adolescentes. Los niños y los adolescentes que sufren de síntomas parecidos a la gripe, a la varicela, y otras enfermedades virales no deben tomar aspirina.

El síndrome de Reye, una rara y potencialmente mortal enfermedad que ataca principalmente a los niños, ha sido relacionada con el uso de la aspirina para tratar la gripe o la varicela en los niños. El síndrome de Reye puede afectar la sangre, el hígado y el cerebro.

Algunas etiquetas de medicinas pueden referirse a la aspirina como salicilato o ácido salicílico. Asegúrese de educar a los adolescentes quienes podrían tomar medicinas sin receta médica sin el conocimiento de sus padres.

Cuándo se debe consultar a un médico

Consulte con un médico si no está mejorando o si sus síntomas empeoran. La acumulación de moco debido a una infección viral puede llevar a una infección bacteriana.

Con los niños, esté alerta a las fiebres altas y a la conducta anormal tales como somnolencia extraña, negativa a comer, mucho llanto, agarrarse los oídos o el estómago, y respiración sibilante.

Las señales de problemas para toda la gente pueden incluir:

- una tos que perturba el sueño
- una fiebre que no baja
- una falta de aliento que aumenta
- dolor en la cara causada por una infección de los senos nasales
- el empeoramiento de los síntomas, fiebre alta, dolor del pecho, o una diferencia en el moco que se produce, todos después de haberse sentido bien brevemente.

Las complicaciones de los resfriados y de la gripe pueden causar infecciones bacterianas (por ejemplo: bronquitis, sinusitis, infecciones del oído, y pulmonía) que podrían necesitar antibióticos.

Recuerde: Aunque los antibióticos son eficaces contra las infecciones bacterianas, no ayudan contra las infecciones virales tales como los resfriados o la gripe.

Find this and other Consumer Updates at www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates

Sign up for free e-mail subscriptions at www.fda.gov/consumer/consumernews.html