Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)



# Conociendo la influenza

Enviado el 5 marzo 2015 - 12:58am

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

## Calificación:

## Contribución de CienciaPR:

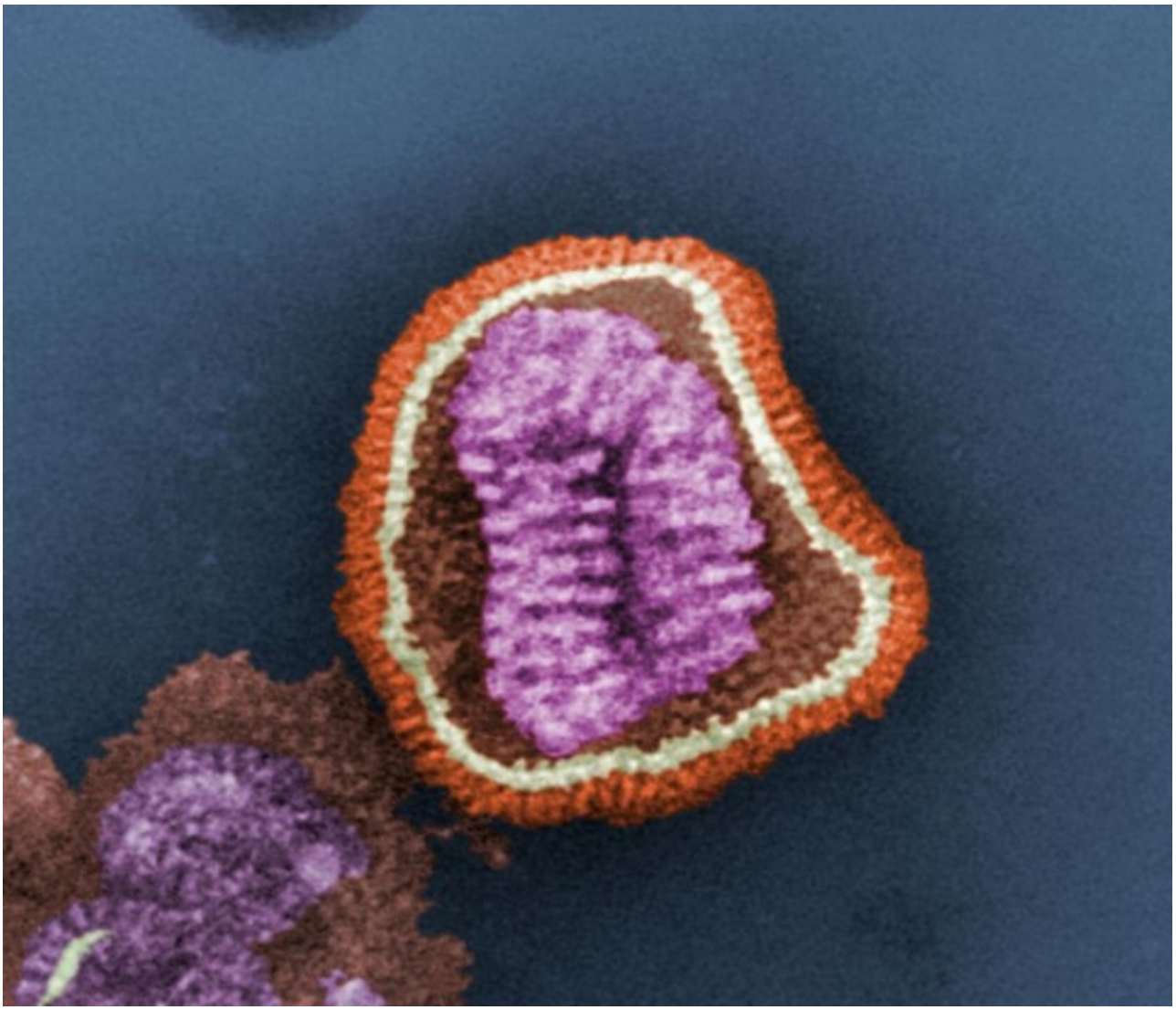
No

## Fuente Original:

El Nuevo Día

## Por:

Marga Parés Arroyo



Centers for Disease Control.

Hace varias semanas el Departamento de Salud decretó una epidemia de influenza en Puerto Rico, virus que ya cobró su primera víctima fatal, y ha provocado 255 hospitalizaciones y 4,878 contagios durante este año. ¿Cómo se transmite la influenza? ¿Qué medidas de prevención diarias puede tomar? ¿Cuán grave es esta enfermedad? ¿Qué puede hacer si se enferma? A continuación, la contestación a estas interrogantes y otras más.

¿Cómo se transmite la influenza?

Los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona, cuando alguien contagiado tose, estornuda o habla cerca de otras personas. También puede transmitirse cuando una persona toca algún objeto que tiene el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

¿Cuál es el período de transmisión del virus?

Las personas infectadas pueden contagiar a otras un día antes de que se presenten los síntomas y hasta cinco a siete días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus incluso antes de saber que está contagiado.

¿Qué medidas de prevención diarias puede tomar?

Hay varias pasos que ayudan a frenar la propagación de los gérmenes que causan enfermedades respiratorias, como la influenza. Algunas de estas son: 1) evitar el contacto cercano con personas enfermas, 2) si está enfermo, limite el contacto con los demás para evitar la propagación de la enfermedad, 3) cúbrase la boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, 4) lávese las manos frecuentemente con agua y jabón y 5) mantenga una distancia de unos seis pies (equivalente aproximado a unas seis locetas) cuando hable para evitar exponerse al contagio. Como medida de prevención, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda la vacunación anual contra la influenza a partir de los seis meses de nacido. Hay ciertas personas que no deben recibir la vacuna, por lo cual se recomienda consultar con su médico.

¿Cuán grave es esta enfermedad?

Por lo general, los virus de la influenza afectan de manera distinta a las personas acorde a su capacidad para combatir la infección. Hay ciertas personas que tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente, ser hospitalizados y hasta de morir. Entre las personas más a riesgo se encuentran los menores de cinco años, las embarazadas y las personas con ciertas condiciones crónicas, como asma, diabetes y enfermedades cardiacas.

¿Qué puede hacer si se enferma?

En primer lugar, debe quedarse en su casa y evitar el contacto con otras personas para evitar la propagación de la enfermedad. Sus únicas salidas deben ser si necesita atención médica. Hay medicamentos antivirales que pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. Sin embargo, estos deben tomarse solo si su médico se lo ordena, especialmente si todavía se encuentra en las primeras 48 horas del inicio de los síntomas. Lo que generalmente se recomienda es que la persona contagiada descanse y tome mucho líquido. Además, se recomienda el uso de acetaminofén para reducir la fiebre y los dolores musculares. Las autoridades salubristas advierten que nunca se le administre aspirina a niños y jóvenes con síntomas de influenza, especialmente si tienen fiebre alta.

¿Cuándo puede regresar su hijo a la escuela después de haber estado contagiado?

Se debe esperar al menos 24 horas después de que su hijo ya no tenga fiebre alta para llevarlo a la escuela.

Si ya se contagió, ¿podría volver a infectarse con influenza?

Si a usted le da este virus, desarrollará inmunidad a ese virus en específico. Sin embargo, hay varios tipos de influenza que pueden afectarlo, por lo cual sí, podría volver a infectarse con influenza.

¿Cuánto tiempo dura el virus en una superficie?

El virus puede durar en la superficie de dos a ocho horas. Por lo tanto, si toca una superficie contaminada y luego se lleva las manos a la boca, nariz u ojos, puede auto infectarse.

¿Sirve el gel de alcohol (hand sanitizer) para limpiarse las manos?

Lo más recomendable es usar agua y jabón (preferiblemente líquido, no de barra) para lavarse las manos. Sin embargo, de no tenerlos disponibles, los gels a base de alcohol sirven para limpiarse las manos, siempre y cuando tengan 60% o más de alcohol.

¿Cuántas veces consecutivas se puede usar gel de alcohol ("hand sanitizer") para limpiarse las manos?

Si sus manos están visiblemente sucias, debe lavarlas con agua y jabón. Sin embargo, el gel de alcohol ("hand sanitizer") se puede utilizar de cinco a seis veces consecutivas.

Fuentes: Centro para el Control y Prevención de Enfermedades y Departamento de Salud

## Tags:

- influenza [1]
- flu [2]

## Categorías de Contenido:

- Ciencias biológicas y de la salud [3]

---

**Source URL:**https://www.cienciapr.org/es/external-news/conociendo-la-influenza

**Links**
[1] https://www.cienciapr.org/es/tags/influenza [2] https://www.cienciapr.org/es/tags/flu [3] https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0