

### What is influenza?

Influenza (flu) is a very contagious viral infection of the nose, throat, bronchial tubes, and lungs. There are two main types of influenza virus: A and B. Each type includes many different strains which tend to change each year.

### How is influenza spread?

Influenza is spread through contact with droplets from the nose and throat of an infected person through coughing and sneezing.

### What are the signs and symptoms of influenza?

Typical symptoms of influenza are fever, chills, muscle aches, headache, stuff or runny nose, cough sore throat, and general weakness.

### How long after infection do symptoms appear?

Symptoms usually appear one to five days after a person is exposed to the virus.

### Who is most at risk?

Anyone can get influenza, but some people are at a higher risk of developing severe illness. This includes the elderly, children, pregnant women, and those with weakened immune systems (such as those with HIV/AIDS, cancer, diabetes, kidney disease, and transplant patients).

Another way to prevent influenza is by practicing "respiratory etiquette." To keep yourself and others from getting sick, you should:

- Stay away from other people when you are sick.
- Cover your mouth and nose with a disposable tissue when you cough or sneeze then throw the tissue away.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.

### What type of health problems are caused by influenza?

Although most people recover from influenza within one week, some people develop severe illness. These can include bacterial pneumonia, ear infections, sinus infections, and dehydration. Influenza can also worsen other serious medical conditions such as congestive heart failure, asthma, and diabetes.

### How is influenza diagnosed?

There are a number of tests available to test for influenza. All of these tests require that a healthcare provider swipe the inside of your nose or the back of your throat with a swab and send the swab for testing.

### How is influenza treated?

Most people with influenza have mild illness and do not need medical care or antiviral drugs. Occasionally, your healthcare provider may prescribe antiviral drugs that can treat flu. These drugs work better the sooner they are started; usually within two days after symptoms begin.

### How can influenza be prevented?

One of the best ways to prevent influenza is by getting the flu vaccine. Because the types and strains of viruses that cause influenza change often, you should get a flu vaccination every year.

### Who should be vaccinated?

The Centers for Disease Control and Prevention recommend that everyone 6 months and older get a flu vaccination every year. It is especially important for children, the elderly, and pregnant women to get vaccinated. If you have concerns about getting the flu vaccine, talk to your healthcare provider.

## ¿Qué es la influenza (también llamada gripe)?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La mejor manera de prevenir la influenza es administrarse la **vacuna** todos los años.

## Signos y síntomas de la influenza

Las personas que contraen influenza a menudo presentan algunos o todos estos signos y síntomas, que por lo general comienzan repentinamente y no en forma gradual:

- Fiebre\* o sentirse afiebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio extremo)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños pequeños que en los adultos.

*\*Es importante destacar que no todas las personas con influenza tienen fiebre.*

## Propagación de la influenza

La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se transmiten principalmente a través de las pequeñas gotas que se producen cuando las personas con influenza tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca. Con menor frecuencia, una persona también puede llegar a contraer influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la influenza y se toca luego la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

## Periodo de contagio

Usted puede contagiar la influenza a otra persona antes de saber que está enfermo y también mientras lo está. Si bien las personas con influenza son más contagiosas en los primeros 3 a 4 días después de que la enfermedad se manifiesta por primera vez, algunos adultos que no tienen ninguna otra enfermedad pueden infectar a otros desde 1 día **antes** de que los síntomas se desarrollen y hasta 5 a 7 días **después** del inicio de la enfermedad. Algunas personas, en especial los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, podrían causar contagios de los virus de la influenza por un tiempo más prolongado.

## Aparición de los síntomas

El tiempo desde cuando una persona se expone al virus de la influenza y se produce el contagio hasta cuando comienzan los síntomas es de aproximadamente 1 a 4 días, con un promedio de aproximadamente 2 días.

## Complicaciones por la influenza

Las complicaciones de la influenza pueden incluir neumonía bacteriana, infecciones del oído, sinusitis y agravamiento de las afecciones crónicas, como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes.

## Personas con alto riesgo de contraer influenza

Cualquier persona puede contraer la influenza (incluso las personas sanas) y los problemas graves relacionados con la enfermedad pueden aparecer a cualquier edad, pero algunas personas tienen alto riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza si se enferman. Esto incluye a las personas de 65 años en adelante, personas de cualquier edad con ciertas afecciones crónicas (como el asma, la diabetes o enfermedades cardíacas), las mujeres embarazadas y los niños pequeños.

## Cómo prevenir la influenza estacional

El primer paso y el más importante para prevenir la influenza es la vacunación anual. Los CDC también recomiendan tomar medidas preventivas diarias (como mantenerse alejado de las personas que están enfermas, cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar y lavarse las manos con frecuencia) para ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones), como lo es la influenza.

## Diagnóstico de la influenza

Es muy difícil distinguir la influenza de otras causas virales o bacterianas de enfermedades respiratorias basada en los síntomas solamente. Hay pruebas para diagnosticar la influenza. Más información disponible: Diagnosticar influenza.

## Tratamiento de la influenza

Hay medicamentos antivirales para la influenza que se pueden utilizar para tratar la influenza.