KidsHealth
from Nemours

KidsHealth.org

The most-visited site
devoted to children's
health and development

Gripe (influenza)

¿Qué es la gripe?

La gripe es una infección de las vías respiratorias (nariz, garganta y pulmones). Está causada por un virus que se contagia fácilmente de una persona a otra. El virus de la gripe suele causar la mayoría de las enfermedades durante los meses más fríos del año. En Estados Unidos, la temporada de la gripe dura de octubre a mayo.

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la gripe?

Cuando una persona tiene la gripe, se suele sentir peor que cuando tiene un resfriado o un catarro común. Los niños que contraen la gripe suelen presentar síntomas 2 días después de entrar en contacto con el virus. Entre sus síntomas, se incluyen los siguientes:

- fiebre que llega de repente
- escalofríos
- dolor de cabeza
- dolores musculares
- mareo
- pérdida del apetito
- cansancio o fatiga
- tos
- dolor de garganta
- secreción nasal
- náuseas o vómitos
- debilidad
- dolor de oídos
- diarrea

Los bebés con gripe también pueden dar la sensación de ponerse inquietos o irritables de repente o, simplemente, pueden "tener mal aspecto".

¿Cuál es la causa de la gripe?

La gripe también se llama "influenza", y debe su nombre al virus que la causa, el virus de la influenza. Se contagia cuando la gente expulsa gotitas infectadas por el virus al toser o al estornudar, y otras personas las inspiran. Las gotitas también se pueden depositar en cosas como los pomos de las puertas y los carros de la compra, infectando a las personas que toquen esos objetos y luego se lleven las manos a la boca o a la nariz.

¿Es contagiosa la gripe?

Sí, la gripe es muy contagiosa. La gente la puede contagiar desde un día antes de sentirse mal hasta que le desparezcan los síntomas. Estos suelen durar en torno a una semana en los adultos, pero pueden durar más tiempo en los niños pequeños.

La gripe se suele dar en pequeños brotes. Cuando la enfermedad se propaga rápidamente y afecta a mucha gente en la misma zona y al mismo tiempo, se trata de una **epidemia**. Las epidemias de gripe tienden a ocurrir cada pocos años. Cuando una epidemia se extiende por todo el mundo, recibe el nombre de **pandemia**. Esto es mucho menos común. Hubo tres pandemias de influenza en el siglo XX, y una hasta ahora en el siglo XXI (la influenza A [H1N1] del 2009).

Durante la pandemia de coronavirus, los expertos constataron que llevar mascarilla ayuda a proteger a la comunidad del contagio de gérmenes. Recomendaron que todos los niños de a partir de 2 años llevaran puesta una mascarilla cuando estuvieran en lugares públicos o con gente con la que no convivieran. Llevar puesta una mascarilla también puede ayudar a frenar el contagio de la gripe.

¿Cómo se diagnostica la gripe?

Los profesionales de la salud suelen saber si un niño tiene la gripe solo al observarlo. Los niños con gripe suelen tener mal aspecto y se sienten mal.

Hay otras infecciones que pueden causar síntomas similares a los de la gripe. Si el profesional de la salud tiene dudas sobre si se trata o no de una gripe, puede ser necesario hacer una prueba. Obtendrá una muestra pasando un largo bastoncillo de algodón por el interior de la nariz o de la garganta del niño. Los resultados se pueden obtener deprisa, o pueden tardar más tiempo si se envían a un laboratorio.

¿Cómo se trata la gripe?

La mayoría de los niños con gripe mejoran en casa. Asegúrese de que su hijo:

- bebe abundantes líquidos para evitar la deshidratación
- duerme mucho y se toma las cosas con calma
- toma paracetamol y/o ibuprofeno para aliviarle la fiebre y las molestias. No dé aspirina, ni ningún otro medicamento que contenga salicilatos, a niños ni a adolescentes porque estos medicamentos se han relacionado con el síndrome de Reye.
- va vestido con varias capas de ropa que se puede poner y quitar fácilmente. Los niños pueden tener frío en un momento y calor en el momento siguiente.

Los niños que contraen la gripe se deben quedar en casa, sin ir a la guardería o a la escuela hasta que se encuentren mejor. Solo pueden volver a la guardería o a la escuela cuando hayan pasado 24 horas seguidas sin fiebre y sin tomar medicamentos para bajar la fiebre. Algunos de estos niños pueden necesitar quedarse más tiempo en casa. Pregunte al médico de su hijo qué es mejor para él.

Los médicos pueden recetar medicamentos antivirales a niños que estén muy enfermos o que corran un mayor riesgo de desarrollar síntomas muy graves. Estos medicamentos permiten acortar la gripe 1 o 2 días. Funcionan mejor si los niños los empiezan a tomar antes de que pasen más de 48 horas desde el principio de la gripe. Si un médico le receta medicamentos antivirales a su hijo, pregúntele por sus posibles efectos secundarios. Los médicos no recetan antibióticos para la gripe. Los antibióticos solo son eficaces contra las bacterias, no contra los virus.

¿Qué problemas puede haber?

Algunos niños tienen más probabilidades de tener problemas al contraer la gripe, como:

- los niños de hasta 5 años de edad, sobre todo los bebés
- las personas con sistemas inmunitarios debilitados por tomar medicamentos (como la quimioterapia o el uso de esteroides durante largos períodos de tiempo) o por enfermedades (como una infección por el VIH) o el cáncer).
- las personas con enfermedades crónicas (de larga duración), como el asma o la diabetes

- los niños y adolescentes que toman aspirina con regularidad
- las personas que son muy obesas
- las mujeres embarazadas, las que están intentando quedarse embarazadas, las que acaban de tener un bebé o las que lo están amamantando.
- las personas hospitalizadas o que residen en instalaciones sanitarias o residenciales durante largos períodos de tiempo, como una residencia de ancianos
- cualquier persona a partir de los 65 años de edad
- los indios americanos y los nativos de Alaska

Si alguna de las personas que acabamos de mencionar contrae la gripe, su enfermedad puede ser más grave. Estas personas pueden desarrollar una neumonía (pulmonía) o enfermarse más que otras personas al contraer infecciones (como las de origen bacteriano). De darse estas circunstancias, muchas de ellas necesitarán recibir cuidados médicos en un hospital. Por eso, es importante que estas personas no se acerquen a gente que tenga la gripe o síntomas gripales.

Las personas con síntomas gripales deben mantener las distancias con respecto a quienes podrían enfermar de gravedad si contrajeran la gripe.

¿Cuánto dura la gripe?

La fiebre y otros síntomas gripales suelen remitir al cabo de una semana aproximadamente, pero algunas personas pueden seguir teniendo tos o estando débiles durante más tiempo.

¿Se puede prevenir la gripe?

No hay ninguna forma garantizada de evitar la gripe. Pero ponerse la vacuna antigripal cada año puede ayudar. Todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben ponerse la vacuna antigripal cada año. Vacunarse es incluso más importante durante la temporada de la gripe 2020-2021, mientras continúa la pandemia del coronavirus porque:

- Lo más probable es que los consultorios médicos, los hospitales y lo centros de urgencias estén saturados debido a los casos de COVID-19 durante la temporada de la gripe. Impedir que su familia contraiga la gripe ayudará a que no necesiten recibir cuidados médicos en un período en que los profesionales del cuidado de la salud estarán colapsados y bajo estrés. Menos visitas médicas significa menos oportunidades de exponerse a las enfermedades, como el COVID-19.
- A los expertos en salud, les preocupa que las personas que contraigan la gripe y el COVID-19 al mismo tiempo puedan enfermar de mayor gravedad.
- La gripe y el COVID-19 causan síntomas similares. Si alguien de su familia presenta síntoma como fiebre y tos, puede tener que hacerse la prueba del coronavirus o aislarse en casa. Incluso aunque una persona obtenga un resultado negativo en la prueba del coronavirus, es posible que su médico le siga recomendando que se aísle en casa durante hasta 10 días. Prevenir la gripe y sus síntomas significa que será menos probable que su familia necesite hacerse pruebas y/o aislarse en casa.

En Estados Unidos, la mayoría de los consultorios médicos, clínicas y farmacias ofrecen la vacuna antigripal desde septiembre hasta la primavera. Lo mejor es ponérsela antes de finales de octubre para obtener protección antes de que la gripe comience a propagarse en la comunidad. Incluso aunque una persona no se vacune al principio de la temporada de la gripe, no es demasiado tarde ponérsela mientras dure esta temporada.

Si su hijo está enfermo, tiene fiebre, resuello o respiración sibilante (hace "pitos" al respirar), hable con su médico sobre si debería ponerle la vacuna antigripal en otro momento.

¿Qué más puede ayudar?

Para frenar la propagación de la gripe, todos y cada uno de los miembros de su familia deben:

- Lavarse las manos a fondo y con frecuencia, con agua y jabón, sobre todo después toser o estornudar, antes de comer o de preparar comida y después de utilizar el baño.
- No recoger nunca pañuelos de papel usados.
- No compartir vasos ni otros utensilios que se utilizan para beber o comer.
- Quedarse en casa cuando tengan la gripe y no ir al trabajo o a la escuela.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser, y luego tirarlo a la basura.
- Si no se dispone de un pañuelo de papel, toser o estornudar sobre el brazo superior, en vez de hacerlo sobre las manos.

Revisado por: Jonathan M. Miller, MD
Fecha de revisión: septiembre de 2020

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.