



Educación para el paciente: Gripe (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es la gripe?

La gripe es una infección que puede causar fiebre, tos, dolores en el cuerpo y otros síntomas. El tipo más común de gripe es la gripe "estacional". Existen distintos tipos de gripe estacional, como por ejemplo el "tipo A" y el "tipo B".

Todos los tipos de gripe son virales. El término médico para la gripe es "influenza".

¿Cuáles son los otros tipos de gripe?

Además de la gripe estacional, también están la gripe "porcina", que tuvo un brote mundial ("pandemia") en 2009 y 2010, y la gripe aviar. La gripe aviar (también llamada "gripe aviaria") es un tipo grave de gripe causado por un tipo del virus de la gripe que en un principio infectó a los pájaros.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de la gripe?

Todos los tipos de gripe pueden causar:

- Fiebre (una temperatura superior a 100 °F o 37.8 °C)
- Cansancio extremo
- Dolor de cabeza o en el resto del cuerpo
- Tos
- Dolor de garganta
- Escurrimiento nasal

Los síntomas de la gripe pueden aparecer muy repentinamente.

¿La gripe es peligrosa?

Puede serlo, pero la mayoría de la gente se cura por sí sola y no tiene ningún problema posteriormente. Sin embargo, algunas personas deben acudir al hospital y otras hasta mueren a causa de ella. Esto se debe a que la gripe puede causar una infección pulmonar grave llamada neumonía. Por este motivo, es importante prevenir la gripe en primer lugar.

Entre las personas que tienen un riesgo más alto de enfermarse gravemente de gripe se encuentran las siguientes:

- Personas de 65 años o mayores
- Niños pequeños (menores de 5 años, y especialmente los menores de 2 años)
- Mujeres embarazadas
- Personas que tienen ciertos problemas médicos adicionales

Si usted o su hijo pertenece a alguno de esos grupos, hable con un médico o enfermero, quien podrá ayudarlo a decidir si usted o su hijo necesita tratamiento. En algunos casos, los familiares de una persona que tiene gripe también podrían necesitar medicina que ayude a evitar el contagio.

¿Existe alguna prueba para detectar la gripe?

Sí. Hay pruebas para detectar la gripe. En la mayoría de los casos, el médico puede determinar si tiene gripe a partir de los síntomas, pero en otros (por ejemplo, si usted corre el riesgo de sufrir otros problemas a causa de la gripe), es posible que realice una prueba para confirmarlo.

¿Cómo puedo protegerme de la gripe?

Puede hacer lo siguiente:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón. En la tabla hay instrucciones sobre cómo lavarse las manos para evitar la transmisión de enfermedades ([tabla 1](#)).
- Mantenerse lejos de la gente enferma
- Aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años – La vacuna contra la gripe es más eficaz en algunos años que en otros. Pero incluso en aquellos en que es menos eficaz, ayuda a prevenir algunos casos de gripe. También puede ayudar a evitar que se enferme gravemente en caso de contraer la gripe.

¿Qué debo hacer si me enfermo de gripe?

Si cree que tiene gripe, quédese en casa, descanse y beba mucho líquido. También puede tomar [paracetamol \(acetaminofén\)](#) (ejemplo de nombre comercial: Tylenol) para aliviar la fiebre y los dolores.

No dé [aspirina](#) ni medicinas con aspirina a niños menores de 18 años. En los niños, la aspirina puede causar un problema grave llamado síndrome de Reye.

La mayoría de la gente con gripe mejora por sí sola en una o dos semanas, pero debe llamar al médico o enfermero si:

- Tiene dificultad para respirar o le falta el aire
- Siente dolor o presión en el pecho o en el área del estómago
- Se marea repentinamente
- Se siente confundido
- Vomita mucho

Lleve a su hijo al médico si:

- Comienza a respirar de manera agitada o tiene dificultad para respirar
- Se pone azul o violeta
- No bebe suficiente líquido
- No se despierta o no interactúa con usted
- Está tan molesto que no quiere estar en brazos
- Mejora de la gripe pero vuelve a enfermarse con fiebre o tos
- Tiene fiebre y sarpullido

Si decide acudir a una clínica de atención sin citas o a un hospital a causa de la gripe, informe de inmediato el motivo por el que se encuentra allí. Es posible que el personal le pida que se coloque una máscara o que espere en otro lugar donde haya menos posibilidades de que contagie la infección.

Ya sea que consulte a un médico o enfermero o no, debe quedarse en su casa mientras tenga gripe, o retener a su hijo en casa si este está enfermo. No vaya al trabajo ni a la escuela hasta que pase al menos 24 horas sin fiebre, sin medicina para bajar la fiebre, como [paracetamol \(acetaminofén\)](#). Si trabaja con pacientes, como por ejemplo en un hospital o una clínica, es posible que deba quedarse en casa más tiempo si todavía tiene tos. Además, cúbrase siempre la boca y la nariz con la parte interna del codo al toser o estornudar.

¿Hay algún tratamiento para la gripe?

Sí. Las personas con gripe pueden tomar medicinas llamadas antivirales. Estas medicinas pueden ayudar a evitar algunos de los problemas que causa la gripe. No todas las personas que padecen gripe necesitan medicina antiviral, pero algunas sí. Su médico o enfermero decidirá si usted la necesita. Los antibióticos **no sirven** para tratar la gripe.

¿Qué sucede si estoy embarazada?

La gripe puede ser muy peligrosa para las mujeres embarazadas. Si está embarazada, es muy importante que reciba la vacuna contra la gripe. También debe tratar de no cuidar a personas que tengan gripe.

Si está embarazada, llame a su médico o enfermero de inmediato si:

- Es posible que haya estado cerca de una persona con gripe.
- Cree que podría tener gripe. En las mujeres embarazadas, los síntomas de la gripe se pueden agravar muy rápidamente. La gripe puede causar dificultad para respirar o provocar la muerte de la mujer o el bebé. Por este motivo, es fundamental que hable con su médico o enfermero en cuanto note alguno de los síntomas mencionados anteriormente. Si está embarazada y tiene gripe, necesitará una medicina antiviral.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Vacuna contra la gripe \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Tos, escurrimiento nasal y resfriado común \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Fiebre en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Vacunas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dolor de garganta en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cómo administrarle a su hijo medicinas de venta sin receta \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Lo que debe saber sobre los antibióticos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Cuándo preocuparse por una fiebre en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Gripe aviar \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Influenza symptoms and treatment \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Influenza prevention \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Aug 26, 2020.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2020 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15369 Versión 15.0.es-419.1

GRÁFICOS

Lavarse las manos para prevenir la transmisión de enfermedades

- | |
|--|
| ▪ Mójese las manos y póngase jabón |
| ▪ Frótese las manos durante 20 segundos como mínimo. Asegúrese de limpiarse las muñecas, las uñas y entre los dedos. |
| ▪ Enjuáguese las manos |
| ▪ Séquese las manos con una toalla de papel que pueda tirar a la basura |

Si no tiene un lavabo cerca, puede limpiarse con un gel para manos. Los más efectivos son aquellos que contienen un mínimo de 60 % de alcohol, pero lo mejor es lavarse las manos con jabón y agua, si es posible.

Gráfico 126955 Versión 3.0.es-419.1