

Influenza (La gripe)

La gripe, médicamente conocida como "influenza", es una infección vírica de las vías respiratorias sumamente contagiosa. Afecta a todas las edades, pero los niños tienden a contraerla con más frecuencia que los adultos.

En EE.UU., la temporada de la gripe va de octubre a mayo, ocurriendo la mayoría de los casos entre finales de diciembre y principios de marzo.

Signos y síntomas

La gripe se confunde a menudo con el catarro o el resfriado común, pero los síntomas de la gripe suelen ser más intensos que los típicos estornudos y la nariz tapada propios de un resfriado.

Entre los síntomas de la gripe, que suelen comenzar unos dos días después de exponerse al virus, se incluyen los siguientes:

- fiebre
- escalofríos
- dolor de cabeza
- dolores musculares
- mareo
- pérdida del apetito
- cansancio
- tos
- dolor de garganta
- moqueo nasal
- náuseas o vómitos
- debilidad
- dolor de oídos
- diarrea

Los lactantes con gripe también pueden dar la sensación de ponerse inquietos de repente o simplemente pueden tener mal aspecto.

Duración

Después de unos cinco días, la fiebre y los demás síntomas suelen haber desaparecido, pero pueden persistir la tos y la debilidad.

Todos los síntomas suelen desaparecer al cabo de una o dos semanas. De todos modos, es importante tomarse la gripe en serio porque puede evolucionar a una pulmonía y a otras complicaciones de riesgo vital, sobre todo en los bebés, los ancianos y las personas que padecen problemas de salud crónicos.

Contagio

La gripe es contagiosa, se propaga a través de gotitas infectadas por el virus que se expulsan al aire al toser o al estornudar. Las personas infectadas pueden contagiar la gripe desde el día anterior a la aparición de los síntomas hasta que estos desaparecen (alrededor de una semana en los adultos y durante algo más de tiempo en los niños).

La gripe suele aparecer en pequeños brotes, pero las epidemias (cuando la enfermedad se propaga rápidamente y afecta a mucha gente en la misma zona y al mismo tiempo) tienden a ocurrir cada pocos años. Las epidemias suelen alcanzar su máximo apogeo de dos a tres semanas después de la aparición de los primeros casos de gripe.

Cuando una epidemia se extiende por todo el mundo, recibe el nombre de "pandemia". La pandemia más reciente de gripe ocurrió en los años 2009-2010, con la gripe H1N1 (o "porcina").

La vacuna antigripal

La vacuna antigripal anual se recomienda sistemáticamente a todo el mundo de 6 meses de edad en adelante. La vacuna se suele ofrecer entre septiembre y mediados de noviembre, aunque se puede administrar en otros momentos del año.

La vacuna ayuda a proteger a la gente de los virus gripales que los expertos creen que serán más frecuentes en la próxima temporada de la gripe. Aunque la vacuna antigripal no garantiza completamente la protección contra la enfermedad, las personas que se hayan vacunado pero que contraigan la gripe presentarán menos síntomas y estos serán de carácter más leve.

La vacuna antigripal se puede administrar en forma de inyección. Cuando se administra en forma de inyección, la vacuna antigripal contiene *virus de la gripe muertos*, que no provocarán la gripe pero que prepararán al cuerpo para combatir la infección por esos virus vivos en particular si la persona entrara en contacto con ellos. La vacuna antigripal inyectada es segura y eficaz.

La vacuna en forma de spray nasal, que contiene virus de la gripe vivos pero debilitados, se ha dejado de recomendar para niños y adultos porque los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) constataron que no sirvió para prevenir la gripe entre los años 2014 y 2016. Los investigadores no están seguros de por qué la vacuna no sirvió para prevenir la gripe durante este periodo, ya que funcionó durante los años anteriores. Pero no tiene sentido administrar este tipo de vacuna en la actualidad si no está funcionando.

¿Cuándo y dónde vacunarse?

Las personas que se vacunan contra la gripe un año no están protegidas de contraer la gripe al año siguiente porque su efecto protector caduca, debido a que los virus de la gripe cambian constantemente. Por eso, la vacuna antigripal se actualiza cada año para que contenga las cepas de virus gripales más recientes.

Por lo tanto, para tener la mejor protección contra la gripe, es importante vacunarse cada año. La vacuna antigripal está disponible cada otoño. Se administra en lugares como hospitales, clínicas, centros sanitarios públicos, farmacias, consultorios médicos y escuelas. A muchos niños les administran la vacuna antigripal en la escuela.

Los niños menores de 9 años recibirán dos dosis esta temporada de la gripe si recibieron menos de dos dosis de la vacuna antigripal antes de julio de 2015. Esto incluye a los niños que se vacunen contra la gripe por primera vez. Los niños menores de 9 años que hayan recibido por lo menos dos dosis de la vacuna antigripal previamente (en la misma temporada o en temporadas diferentes) solo necesitarán una dosis. Los niños mayores de 9 años solo necesitan una dosis de la vacuna. El cuerpo de una persona vacunada puede tardar unas dos semanas en desarrollar la protección contra la gripe. Por eso, administrar la vacuna antes de que la temporada de la gripe esté en su

máximo apogeo da al cuerpo la oportunidad de desarrollar la inmunidad o de protegerse contra el virus.

Aunque es posible ponerse la vacuna antigripal bien entrada la temporada de la gripe, lo mejor es intentar vacunarse lo antes posible para que el cuerpo disponga de suficiente tiempo para desarrollar la inmunidad. De todos modos, incluso en el mes de enero, todavía quedan varios meses de temporada gripal, por lo que sigue siendo una buena idea vacunarse.

Si tienen pensado viajar al extranjero, asegúrese de comentárselo al médico porque la temporada de la gripe puede diferir entre distintos países. Si van a viajar a un lugar donde estarán en la temporada de la gripe, asegúrese de que se vacunen por lo menos dos semanas antes de partir.

Posibles efectos secundarios

A pesar de que hay muy poca gente que presenta efectos secundarios después de ponerse la vacuna antigripal, quienes los presentan pueden sentir dolor muscular y/o inflamación en la zona del pinchazo o efectos secundarios leves, como dolor de cabeza y/o febrícula.

Aunque estos efectos secundarios pueden durar uno o varios días, los virus de la gripe pueden enfermar potencialmente a alguien durante varias semanas y provocarle problemas de salud que podrían requerir hospitalización, sobre todo en niños pequeños y en personas con enfermedades crónicas. Por lo tanto, los médicos consideran que las ventajas de vacunarse contra la gripe superan con creces sus posibles riesgos.

¿Qué población se considera de mayor riesgo para contraer la gripe?

Aunque la vacuna antigripal es recomendable para todo el mundo de 6 meses en adelante, es especialmente importante que se vacune la gente de alto riesgo de desarrollar problemas de salud graves como consecuencia de una gripe. Esta gente incluye a:

- todos los niños, desde los 6 meses hasta los 4 años (los bebés de menos de 6 meses también se consideran de alto riesgo, pero no pueden recibir la vacuna antigripal)
- cualquier persona a partir de los 65 años
- todas las mujeres que estén embarazadas, que se quieran quedar embarazadas, que hayan dado a luz hace poco o que vayan a estar amamantando a sus hijos durante la temporada de la gripe
- cualquier persona que tenga el sistema inmunitario debilitado por los medicamentos o una enfermedad (como una infección por el VIH)
- residentes a largo plazo en centros asistenciales, como las residencias de ancianos.
- cualquier niño o adulto que padezca una afección médica crónica, como el asma.
- niños o adolescentes que toman aspirina regularmente y corren el riesgo de desarrollar el síndrome de Reye si contrajeran la gripe
- todos los cuidadores y personas que trabajen o convivan con cualquier persona que pertenezca a un grupo de alto riesgo (como los niños menores de 5 años, sobre todo los menores de 6 meses y quienes padezcan afecciones de alto riesgo)
- indios americanos e indígenas de Alaska

Hay ciertas circunstancias en que no es recomendable que una persona reciba la vacuna antigripal. Hable con el médico para saber si la vacuna es o no recomendable para su hijo si:

- ha tenido alguna vez una fuerte reacción a la vacuna antigripal.
- padece el síndrome de Guillain-Barré (una afección médica muy poco frecuente que afecta a los sistemas inmunitario y nervioso).

Antes se recomendaba que la gente con alergia al huevo hablara con su médico para saber si era seguro ponerse la vacuna antigripal porque esta vacuna crece dentro de huevos de gallina. Pero ahora los expertos en salud afirman que la cantidad de este alérgeno que contiene la vacuna es tan reducida que es segura incluso para los niños con una alergia grave al huevo. Esto es importante durante una temporada de la gripe especialmente dura.

De todos modos, un niño con alergia al huevo debe ponerse la vacuna antigripal en la consulta de un médico, no en un supermercado, una farmacia u otro lugar. Y, si su alergia al huevo es grave, tal vez necesite que se la pongan en la consulta de un alergólogo (especialista en alergias). Si su hijo está enfermo y tiene fiebre justo cuando lo vayan a vacunar contra la gripe, hable con su médico para reprogramar la vacunación.

Cómo evitar el contagio

No existe ninguna forma garantizada de impedir el contagio de la gripe al 100%, ni siquiera poniéndose la vacuna antigripal. Pero estas medidas prácticas hacen que la propagación de la gripe sea menos probable:

- Lavarse las manos a conciencia y frecuentemente, utilizando agua y jabón, sobre todo después de utilizar el baño, toser, estornudar y antes de comer o de preparar alimentos.
- No recoger nunca pañuelos de papel usados.
- No compartir vasos ni otros utensilios que se utilizan para beber o comer.
- No ir a trabajar ni al colegio y quedarse en casa cuando se tenga la gripe.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando se estornude o se tosa y luego tirarlo a la basura. Si no se dispone de un pañuelo de papel, toser o estornudar sobre el antebrazo, no sobre las manos.

Tratamiento

La mayoría de los casos de gripe no necesita ningún tratamiento médico específico. Pero algunos niños que padecen afecciones médicas crónicas (como el asma, la diabetes o la infección por el VIH) y los niños menores de 2 años pueden ponerse más enfermos al contraer la gripe y tienen un mayor riesgo de complicaciones. Algunos niños que contraen la gripe deben ser hospitalizados.

A los niños gravemente enfermos o a aquellos que se encuentran en circunstancias médicas especiales, el médico les puede recetar un medicamento antiviral para reducir la duración de la gripe a uno o dos días y para prevenir posibles complicaciones de esta enfermedad. Este medicamento solo es eficaz si se administra durante las primeras 48 horas posteriores al inicio de la gripe. La mayoría de las personas con buena salud que contraen la gripe no necesitan tomar medicamentos antivirales. En el caso de que el pediatra recete un medicamento antiviral a su hijo, asegúrese de que le comente cualquier posible efecto secundario de esta medicación.

He aquí una serie de consejos caseros para ayudar a un niño que estaría sano si no tuviera la gripe, a recuperarse de esta enfermedad. Pídale que:

- beba abundantes líquidos para evitar la deshidratación
- duerma mucho y se tome las cosas con calma

- tome paracetamol o ibuprofeno para bajarle la fiebre y aliviarle el dolor (pero *no* administre aspirina ni otros medicamentos que contengan su principio activo a niños o adolescentes debido a su relación con el síndrome de Reye)
- vaya vestido con capas de ropa, puesto que la gripe a menudo hace que el paciente tenga frío en un momento y calor en el momento siguiente (si se llevan varias capas, como una camiseta, un jersey y una bata, resulta más fácil abrigarse y desabrigarse cuando convenga)

Los niños que contraen la gripe deben quedarse en casa y no ir a la guardería o al colegio hasta que estén 24 horas seguidas sin fiebre y sin tomar ningún medicamento antipirético (para bajar la fiebre). Algunos de estos niños es posible que deban quedarse más tiempo en casa, dependiendo de cómo se encuentren. Si tiene alguna duda o hay algo que le preocupa sobre la evolución de su hijo, hable con su médico.

Cuándo llamar al pediatra

Llame al médico si su hijo:

- presenta síntomas gripales
- tiene fiebre alta o fiebre asociada a erupción
- respira con dificultad o de forma rápida
- tiene la piel de color azulado
- no bebe suficiente líquido
- parece muy adormilado o amodorrado
- parece confundido
- presenta síntomas gripales que mejoran, pero luego empieza a encontrarse peor.

De todos modos, en la mayoría de los casos, la gripe suele remitir en una o dos semanas con un poco de reposo, cuidados y mucho cariño.