

## Dr. Eduardo Javier Velasco Sánchez

### Pediatra

### Influenza

La influenza es una infección viral de la nariz, garganta, tráquea y bronquios que se produce cada invierno. Los principales síntomas son secreción nasal, dolor de garganta y tos persistente. Por lo general, hay más dolor muscular, dolor de cabeza, fiebre y escalofríos que causan los resfriados por lo general.

#### ¿Qué causa la infección?

La gripe es causada por virus de la influenza. Estos virus cambian anualmente, por lo que las personas pueden contraer Influenza cada año. El virus se transmite por estornudos, tos y contacto de las manos. Se propaga rápidamente debido a que el período de incubación es de 24 a 36 horas y el virus es muy contagioso. Por lo tanto, la propagación de la influenza es muy difícil de evitar.

#### ¿Cómo puedo cuidar de mí mismo?

El tratamiento de la influenza depende de los síntomas principales y no es diferente de el tratamiento de otras infecciones respiratorias virales.

**Fiebre o dolor:** Tome acetaminofen (Tylenol) cada 6 horas o ibuprofeno (Advil) cada 8 horas para el malestar o fiebre por encima de (39 ° C). No tome aspirina porque puede causar el síndrome de Reye.

**Tos o ronquera:** Use jarabe para la tos. (no hechos a base de miel)

**Dolor de garganta:** Chupe caramelos duros. Tome líquidos helados o nieve, Tome caldo de pollo caliente también puede ayudar.

**Congestión nasal:**- Aplique agua tibia o gotas nasales de solución salina (Sterimar) y sonarse la nariz le ayudaran a descongestionarse.

#### ¿Cuánto tiempo durará la influenza?

La fiebre dura 2 a 3 días, la secreción o congestión nasal 1 a 2 semanas, y la tos 2 a 3 semanas.

#### ¿Cómo puedo prevenir la gripe?

La vacuna contra la influenza protege durante 1 año. Cualquier persona que desee reducir las posibilidades de contraer la influenza puede vacunarse contra la influenza.

#### ¿Cuándo debo llamar al consultorio ?

**Llame durante el horario normal si:**

Desarrolla complicaciones tales como, dolor de oídos o la presión sinusal, dificultad para respirar o una fiebre que dura más de 3 días.

Tiene otras preguntas o preocupaciones.