



# Las personas con asma deben tomar precauciones para evitar contagiarse de gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Puede causar una enfermedad leve o grave, y en los casos de mayor gravedad también puede provocar la muerte. Si sufre de asma, la gripe puede afectar sus pulmones. Puede causar inflamación (hinchazón) y estrechamiento de las vías respiratorias. Estos cambios pueden desencadenar síntomas de asma, una crisis asmática o un ataque de asma. Si sufre de asma, es muy importante que se proteja contra la gripe. Mucha gente se recupera de la gripe sin problemas. Pero tener asma lo pone en riesgo de sufrir problemas graves de salud por causa de la gripe.

**Si sufre de asma, la Fundación de Asma y Alergias de los Estados Unidos (AAFA, por su sigla en inglés) tiene consejos para que pueda combatir la gripe.**



**Vacúnese contra la gripe todos los años.** La gripe se transmite desde el otoño hasta la primavera. Las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe.



**Conviértalo en un asunto familiar.** Haga que los miembros de la familia que no sufren de asma se vacunen contra la gripe para proteger a quienes sí tienen esta enfermedad.



**Evite la exposición.** La gripe puede ser muy contagiosa. Lávese bien las manos con frecuencia, no se toque la cara y no comparta alimentos ni cubiertos con otras personas. Si es posible, evite estar con personas enfermas. El uso de una mascarilla puede ayudar a evitar la exposición cuando está en contacto cercano con alguien que está enfermo.



**Hable con su médico.** Actualice su plan de acción contra el asma con su médico para saber qué hacer si se enferma.



**Si tiene síntomas de gripe, llame a su médico de inmediato.** La enfermedad puede agravarse rápidamente en las personas con asma que se contagian con la gripe.

## Síntomas frecuentes de la gripe

Por lo general, la gripe comienza repentinamente y puede incluir los siguientes síntomas:

- Fiebre (a menudo muy alta, 101 o más)
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo, escalofríos
- Tos constante
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Dolores corporales en huesos o músculos

También pueden aparecer síntomas como diarrea y vómitos, que son muy comunes en los niños. Estos síntomas se conocen como "síntomas similares a los de la gripe". Los síntomas de otras enfermedades como la COVID-19, el resfriado, las alergias o el asma pueden ser similares a los de la gripe, por lo que pueden generar confusión. La prueba diagnóstica de COVID-19 está ampliamente disponible, pero es posible que necesite una cita en la clínica para hacerse la prueba de la gripe. Visite a su médico o hable con él para recibir un diagnóstico adecuado.



## Síntomas de emergencia de la gripe

Busque ayuda médica de emergencia inmediatamente si presenta estos síntomas:

### En niños:

- Respiración acelerada o dificultad para respirar
- Cianosis, que es el cambio de color de los tejidos de las membranas mucosas (como la lengua, los labios y alrededor de los ojos) y las yemas de los dedos o el lecho ungueal: el color es grisáceo o blanquecino en los tonos de piel más oscuros y azulado en los tonos de piel más claros.
- No despertar o estar inconsciente
- Estar irritable y difícil de tranquilizar
- Los síntomas similares a los de la gripe parecen mejorar, pero reaparecen con un empeoramiento de la fiebre y la tos
- Fiebre con sarpullido

### En adultos:

- Respiración acelerada o dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos intensos o persistentes

## ¿Quiénes deben vacunarse contra la gripe?

- Las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años.
- Si es alérgico al huevo, puede vacunarse contra la gripe de manera segura, independientemente de la gravedad de la alergia que haya tenido. Esto incluye una reacción alérgica grave llamada anafilaxia al huevo.

## ¿Debería vacunarme contra la gripe o usar el aerosol nasal?

- Las personas de entre 6 meses y 4 años deben vacunarse contra la gripe.
- Las personas de entre 4 y 49 años con asma bien controlada y sin síntomas de asma pueden recibir la vacuna contra la gripe o el aerosol nasal.
- Las personas de entre 4 y 49 años con episodios recientes de asma o sibilancias deben vacunarse contra la gripe.
- Las personas mayores de 50 años deben vacunarse contra la gripe, ya sea que tengan asma o no.

## ¿Quiénes no deben vacunarse contra la gripe?

- Los niños menores de 6 meses son demasiado pequeños para recibir la vacuna contra la gripe.
- Si tiene alergias graves que ponen en peligro su vida a cualquier ingrediente de la vacuna contra la gripe (que no sean las proteínas del huevo), no debe vacunarse.
- Si es alérgico al látex o tuvo alguna reacción a una vacuna antigripal anterior, hable con su médico antes de vacunarse contra la gripe.

## Puede transmitir la gripe incluso antes de saber que está enfermo.

A diferencia del asma, la gripe es contagiosa. Se transmite al toser o estornudar y, por lo general, de persona a persona. También puede contraer gripe si toca algo que tenga el virus de la gripe y luego se toca la boca o la nariz. *Por eso es importante prevenir la gripe vacunándose contra esta enfermedad.*