

El asma, la gripe y usted



Las enfermedades respiratorias infecciosas como la gripe aumentan el riesgo de que las personas asmáticas sufran enfermedades gripales y complicaciones graves.

¿Por qué las personas asmáticas corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe?

- En las personas asmáticas, la gripe puede ocasionar una mayor inflamación de las vías respiratorias.
- Las infecciones gripales pueden desencadenar crisis asmáticas y empeorar los síntomas del asma.
- Una gripe también puede provocar neumonía y otras enfermedades respiratorias. Las personas asmáticas tienen más probabilidades de contraer neumonía después de una gripe que las personas que no tienen asma

El asma es una enfermedad pulmonar crónica. Esta siempre produce cierta inflamación de las vías respiratorias. Obtenga más información en Lung.org/asthma

Acerca de la gripe

La gripe hace que millones de personas se enfermen y es la causa de hasta 51 000 muertes al año en Estados Unidos. Puede causar enfermedades de leves a graves al provocar infecciones nasales, pulmonares y de la garganta. Algunos de los síntomas habituales de la gripe son los siguientes:



Fiebre



Dolores de cabeza,
musculares y de las
articulaciones



Tos



Dolor de
garganta



Congestión y
goteo nasal

Los síntomas de la gripe suelen aparecer repentinamente y pueden hacer que tenga que quedarse en casa durante una semana y a veces más, dependiendo de la gravedad.



¿Cómo puedo cuidarme y proteger a mi hijo de la gripe?



Vacúnense contra la gripe cada año. Todas las personas mayores de seis meses deben vacunarse contra la gripe todos los años, idealmente a finales de octubre. La vacunación posterior sigue siendo conveniente si los virus de la gripe siguen circulando.



Al toser o estornudar, cúbrase con un pañuelo o el codo.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, picaportes y barandas.



Quédese en casa y alejado de otras personas si está enfermo. Trate de usar una mascarilla de Buena Calidad en su casa para prevenir el riesgo de contagiar la gripe.



Tome algunas medidas para limpiar el ambiente. Puede ventilar los espacios con aire fresco del exterior o purificar el aire interior.

Datos sobre la vacuna antigripal

- Aunque las vacunas antigripales no siempre evitan que las personas se contagien de gripe, se ha demostrado que reducen la gravedad de la enfermedad en aquellas personas que se enferman aun estando vacunadas.
- Está demostrado que las vacunas antigripales son seguras para las personas asmáticas. En 2001, una investigación financiada por la American Lung Association determinó que la vacuna antigripal es segura para las personas que tienen asma.
- En los últimos 50 años, cientos de millones de personas se han vacunado contra la gripe en Estados Unidos de forma segura.
- Las personas alérgicas al huevo pueden vacunarse contra la gripe.
- Las vacunas antigripales están disponibles masivamente a partir de septiembre. Algunos puntos habituales para vacunarse contra la gripe son: el consultorio de su proveedor de atención médica, una farmacia, un centro de salud comunitario o una clínica del Departamento de Salud. Para buscar un punto cercano a su ubicación, visite [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).

Las personas asmáticas corren un mayor riesgo de contraer otras enfermedades respiratorias infecciosas, como la neumonía neumocócica, el virus respiratorio sincitial (RSV) y la COVID-19. Puede recibir la vacuna antigripal junto con muchas otras vacunas habituales recomendadas. Hable con su proveedor de atención médica para saber si está al día con las vacunas recomendadas.

Para obtener más información, visite [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu). Use el botón “Traducir” en la parte superior derecha de la página para traducir al español.