



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

La gripe (influenza)

En esta información se explica lo que es la gripe (influenza), incluso la forma en que se propaga y cómo reducir el riesgo de contraerla.

¿Qué es la gripe?

La gripe es causada por un virus (germen) que afecta el sistema respiratorio (la nariz, la garganta y los pulmones) y puede causar infección.

La gripe puede llegar a ser un enfermedad grave en el caso de las personas que tienen cáncer u otras enfermedades, y para las que tienen un sistema inmunitario débil. Este sistema está compuesto por células, tejidos y órganos que ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades. El cáncer y los tratamientos contra este, como la quimioterapia, debilitan el sistema inmunitario. Eso puede causar que a la persona le cueste combatir la gripe y ponerla en mayor riesgo de sufrir otros problemas si se llega a enfermar de gripe.

¿Qué debería saber sobre la gripe y la COVID-19?

Debido a la pandemia de la COVID-19, es aún más importante protegerse de la gripe. Si bien no sabemos mucho sobre lo que sucede si se enferma de gripe y de COVID-19, las personas que tienen cáncer pueden tener un mayor riesgo de sufrir complicaciones. Por eso es importante que reciba la vacuna contra la gripe.

Si tiene cáncer o vive con alguien que tenga esta enfermedad, debe protegerse y proteger a su familia mediante la vacuna contra la gripe. Recuerde seguir las [pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#), como [lavarse las manos](#) durante al menos 20 segundos, mantener una distancia segura de por lo menos 6 pies (1.8 metros) de las demás personas y usar una mascarilla.

Para obtener más información sobre cómo protegerse contra la gripe, lea la sección “¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de enfermarme de gripe o de pasársela a otras personas?” en este recurso.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Si tiene gripe, es posible que tenga uno o más de los síntomas siguientes:

- Fiebre (temperatura por encima de los 100.4 °F (38 °C), o según lo indique su proveedor de cuidados de salud)
- Dolor de garganta

- Escalofríos
- Tos
- Problemas respiratorios (como dificultad para respirar o presión en el pecho)
- Dolor de cabeza
- Goteo nasal
- Dolores corporales
- Cansancio y molestias generales

Muchos síntomas de la gripe son los mismos que los de la COVID-19. Si cree que tiene estos síntomas, llame a su médico de inmediato.

¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe se propaga mediante las gotitas de la nariz y de la garganta que provengan de una persona infectada. Las gotas que llevan el virus se desprenden en el aire cada vez que una persona enferma tose o estornuda. Uno puede inhalar (respirar) fácilmente esas gotitas y enfermarse.

La gripe también se propaga si esas gotitas caen en superficies alrededor de una persona infectada. Entonces, si uno toca la superficie y luego se toca la nariz, la boca o los ojos, es posible que se infecte.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de enfermarme de gripe o de pasársela a otras personas?

- Póngase la vacuna contra la gripe cada año. Su proveedor de cuidados de la salud le dirá si es seguro que usted se ponga la vacuna contra la gripe.
- Pídale a familiares y amigos cercanos que se pongan la vacuna contra la gripe.
- Siempre tosa o estornude sobre un pañuelo desechable o en el codo, no en la mano.
- **Lávese las manos** durante al menos 20 segundos o límpielas con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol, en particular después de toser o estornudar. Lea el recurso *Higiene de manos y prevención de infecciones* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) para aprender a limpiarse las manos de manera correcta.
- No comparta objetos, como tazas, vasos, utensilios para comer o juguetes.
- Evite el contacto cercano con personas que tengan gripe o síntomas de la misma.
- Si tiene gripe, evite el contacto cercano con otras personas hasta que los síntomas de la gripe desaparezcan.

Hay medicamentos antivirales que puede tomar, los cuales previenen o reducen los síntomas de la gripe. Su médico puede recetarle esos medicamentos. Sin embargo, estas no deben reemplazar la vacuna anual contra la gripe.

¿Dónde puedo ponerme la vacuna contra la gripe?

Si es paciente de Memorial Sloan Kettering (MSK), puede ponerse la vacuna contra la gripe en uno de nuestros centros de MSK. Llame a su proveedor de cuidados de la salud para programar una cita. Si no puede ir a un centro de MSK o no es paciente de MSK, puede ponerse la vacuna contra la gripe en su farmacia local. Visite www.vaccinefinder.org para encontrar un centro en el que se ofrezcan vacunas contra la gripe cerca de usted.

¿Cuándo debería ponerme la vacuna contra la gripe?

Recomendamos que se ponga la vacuna contra la gripe en septiembre o en octubre. Siempre es un buen momento para ponerse una vacuna contra la gripe, pero hacerlo en septiembre o en octubre puede ayudar a protegerle durante la temporada de gripe.

¿Me contagiare de gripe debido a la vacuna contra la gripe?

No. Las vacunas contra la gripe no transmiten la gripe. Los efectos secundarios más comunes de la vacuna contra la gripe son dolor, enrojecimiento, sensibilidad e inflamación en la zona en la que le pusieron la vacuna.

¿Qué pasa si estoy en el hospital y tengo gripe?

Si tiene gripe mientras se encuentre en el hospital, entonces tendremos que tomar medidas especiales de seguridad con el fin de evitar que la enfermedad se transmita de una persona a otra.

Si tiene gripe mientras se encuentre en el hospital:

- Le pondrán en un cuarto privado.
- Se colocará un letrero en la puerta para recordarle a todo el personal que se lave las manos con agua y jabón o desinfectante de manos a base de alcohol antes de entrar al cuarto y después de salir de este.
- Todo el personal deberá usar una mascarilla, una bata amarilla y guantes mientras permanezca en el cuarto. Esos artículos se encuentran afuera del cuarto.
- Si sale del cuarto para hacerse exámenes, entonces deberá ponerse una mascarilla, una bata amarilla y guantes.
- No podrá caminar por su unidad ni ir a ninguna de las siguientes áreas del hospital:

- La despensa de su unidad
- El centro de recreación en M15
- Las áreas de recreación pediátrica en M9 y el Centro de Atención Pediátrica Ambulatoria (PACC)
- La cafetería
- El vestíbulo principal
- Cualquier otra área pública del hospital
- Puede recibir terapia artística o de masajes en su cuarto mientras siga las precauciones de seguridad.

En cuanto ya no pueda transmitirle la enfermedad a los demás puede dejar de seguir estas medidas de seguridad. Su equipo de cuidados de la salud le dirá en qué momento es seguro hacerlo.

Si tengo gripe, ¿que debo hacer al ir a mis citas de paciente ambulatorio?

- El día anterior a su cita, le pediremos que responda una breve lista de preguntas acerca de sus síntomas. Podrá responder estas preguntas en su cuenta del portal para pacientes MyMSK en my.mskcc.org o le llamaremos para hacerle estas preguntas por teléfono.
 - Si no tiene una cuenta MyMSK, puede visitar my.mskcc.org, llamar al 646-227-2593 o llamar al consultorio de su médico para pedir su ID de inscripción. También puede ver nuestro

video *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mymsk-patient-portal).

- Tendrá que llevar una mascarilla sobre la boca y la nariz durante toda la cita.
- Cuando se registre para su cita, el personal de recepción le hará preguntas sobre sus síntomas.
 - Si tiene algún síntoma, un miembro del personal le llevará a un cuarto privado donde un proveedor de cuidados de la salud le hará más preguntas sobre sus síntomas para ayudarle a obtener la atención que necesita.
- Para mantener a los pacientes y al personal seguros y saludables durante la pandemia de COVID-19, es posible que cambiemos nuestra política de acompañantes con mayor frecuencia que la habitual. Visite www.mskcc.org/visit para obtener la información más actualizada.
- Si se siente enfermo para ir a su cita, llame a su médico enseguida para que se la re programe. En lugar de esto, también puede programar una visita de telemedicina. Para obtener más información sobre las visitas de telemedicina, lea nuestro recurso *Visitas de telemedicina en MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/telemedicine-visits-msk).

¿Dónde puedo obtener más información

sobre la gripe?

Si tiene preguntas, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede visitar los siguientes sitios web para obtener más información:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/flu

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal/

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visita www.mskcc.org/pe y busca en nuestra biblioteca virtual.

The Flu (Influenza) - Last updated on February 28, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center