

## ¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Es una enfermedad causada por el virus de la influenza que ocurre anualmente en todo el mundo (invierno y primavera del hemisferio correspondiente). Por lo tanto, tiene comportamiento estacional y podemos anticiparnos a sus efectos mediante la vacunación de la población.

La influenza es una enfermedad estacional mundial que en México ocurre habitualmente entre octubre y abril. El virus de influenza provoca gripes graves, hospitalizaciones y muerte en toda la población, incluyendo las personas sanas. El personal que labora en el hospital es altamente vulnerable porque convive estrechamente con pacientes enfermos de influenza. Sin embargo, **el apego a la vacunación en el instituto es persistentemente menor de 90% todas las temporadas.**

La influenza se transmite por contacto directo (saludo de mano, saludo de beso, contacto con objetos) así como por inspiración de gotas invisibles que se generan cuando una persona habla, tose o estornuda. El contagio empieza desde **DOS** días antes de que se manifieste la enfermedad. Es decir, una persona aparentemente sana puede contagiar influenza.

## ¿QUÉ TIPOS DE ENFERMEDAD CAUSA EL VIRUS DE LA INFLUENZA?

El virus de la influenza puede causar las siguientes enfermedades:

- Gripe común
- Gripe grave
- Neumonía
- Hospitalización a causa de gripe grave o neumonía
- Infartos cerebrales y cardíacos en adultos mayores
- Muerte

## ¿CÓMO SÉ SI PADECÍ O ESTOY PADECIENDO INFLUENZA?

La gripe o neumonía por virus de influenza puede parecerse a gripe y neumonía causada por otros virus. Por lo general, 2 a 7 días después de haberse contagiado empiezan las molestias (malestar general, fiebre, escalofrío, dolor de garganta, dolor de cabeza, cuerpo cortado, escurrimiento o congestión nasal, tos y expectoración). Importantemente, el periodo de contagio empieza desde **2 días antes** de iniciadas las molestias, tiempo en el cual podemos transmitir el virus a otras personas incluso aunque no tengamos síntomas.

## ¿CÓMO PUEDO DISTINGUIR ENTRE INFLUENZA Y COVID-19?

No hay una forma precisa de distinguir entre COVID-19 e influenza excepto a través del hisopado nasofaríngeo. De acuerdo con lo que sabemos hasta ahora del comportamiento de ambas enfermedades, la influenza suele iniciar de forma súbita y causar la mayor cantidad de molestias los primeros días del padecimiento, aunque en algunas personas puede generar complicaciones de forma tardía (es decir, después de una semana). En cambio, COVID-19 suele empezar de forma leve o inadvertida para generar más molestias conforme van pasando los días, para finalmente ocasionar consecuencias graves después de una semana de padecimiento, especialmente en personas vulnerables.

## ¿QUÉ PERSONAS SON VULNERABLES PARA PADECER COMPLICACIONES GRAVES POR INFLUENZA?

Los siguientes grupos de personas están en riesgo de padecer influenza grave en caso de contagiarse:

- Niños menores de 5 años y adultos mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas
- Personas inmunocomprometidas (defensas bajas por enfermedad, quimioterapia u otros medicamentos)
- Enfermedades crónicas de pulmón y/o corazón
- Personas diabéticas
- Personas obesas

### **¿CÓMO SE TRATA LA INFLUENZA?**

Dependiendo de la valoración en el consultorio, su médico(a) decidirá si es necesario prescribirle medicamento antiviral. **ESTO SE DECIDE DE FORMA INDIVIDUALIZADA.** Tanto para la influenza como para la gripe, **ESTÁ CONTRAINDICADO EL USO DE ANTIBIÓTICOS** (en caso de influenza, los antibióticos SON SUMAMENTE DAÑINOS). Adicionalmente, son necesarios medicamentos para tratar el dolor, la fiebre, la tos, el escurrimiento y la congestión nasal. El tratamiento contra influenza NO GARANTIZA la curación en casos graves y avanzados, por lo que siempre es mejor prevenir mediante la vacunación.

### **¿CÓMO SE PREVIENE LA INFLUENZA?**

En la actualidad, la mejor forma de prevenir la influenza es mediante la vacunación anual contra el virus de la influenza. En caso de no hacerlo, tiene que llevar a cabo todas y cada una de las medidas enunciadas a continuación desde octubre hasta abril, **TODOS LOS AÑOS Y EN TODOS LOS LUGARES:**

- Evitar saludar de mano a toda persona.
- Evitar saludar de beso a toda persona.
- Evitar tocar cualquier objeto.
- Realizarse higiene de manos siempre después de tocar cualquier persona u objeto.
- Evitar hablar con cualquier persona a una distancia menor de 2 metros.
- Usar cubrebocas en todo momento.

**Con tantas prohibiciones, ¿acaso no es mejor vacunarse anualmente? La verdad, sí.**

### **¿ES LO MISMO INFLUENZA Y GRIPE?**

Influenza y gripe no son lo mismo. El virus de influenza es uno de muchos virus que puede causar gripe. Sin embargo, la gripe que provoca influenza puede ser grave y mortal.

### **¿CÓMO SE PREVIENE LA INFLUENZA?**

La vacunación contra influenza es la mejor forma de prevenir la enfermedad y tiene varios beneficios para usted:

- 1) La vacuna es más efectiva que el lavado de manos y uso de cubrebocas para prevenir la influenza.
- 2) Acorta la duración de la influenza en caso de que la adquiera.
- 3) Evita que sea hospitalizado(a), que tenga complicaciones y que fallezca a causa de la influenza.
- 4) Evita el contagio a su familia, evitando con ello sufrimiento y muerte en sus familiares.

Adicionalmente, al vacunarse reduce la posibilidad de que contagie la enfermedad a pacientes vulnerables que asisten al hospital.

#### **¿CÓMO ESTÁ COMPUESTA LA VACUNA CONTRA INFLUENZA?**

La vacuna disponible en México (sector público, privado, en vía pública, etc.) es de **virus inactivados o recombinante**. Es decir, es **IMPOSIBLE** que la vacuna provoque influenza. Adicionalmente, **NO ES UNA VACUNA ANTIGRIPIAL** y no está diseñada para evitar todos los tipos de gripe.

#### **¿QUIÉNES DEBEN VACUNARSE CONTRA INFLUENZA?**

La vacunación está indicada para todos pero especialmente para personas con alto riesgo de contagio (los trabajadores del hospital son personas de alto riesgo). La vacuna contra influenza es **IMPERATIVA** para personal que labora en el hospital.

#### **¿CUÁNDO SE APLICA LA VACUNA CONTRA INFLUENZA?**

La vacuna contra influenza debe aplicarse **CADA TEMPORADA (entre octubre y diciembre de cada año)**, sin importar si antes se haya padecido influenza o si ya se recibió la vacuna con anterioridad. Esto es debido a que el virus cambia constantemente y la vacuna también lo hace en consecuencia. Haber sido vacunado o haber padecido la enfermedad con anterioridad **NO PROTEGE** contra el virus de influenza toda la vida.

Si usted no se vacunó entre octubre y diciembre, todavía puede protegerse contra la influenza si se vacuna entre enero y abril. Sin embargo, si usted se vacunó entre enero y abril, deberá volver a vacunarse entre octubre y diciembre, aunque ello implique recibir dos vacunas el mismo año, puesto que la vacuna **CAMBIA ENTRE TEMPORADAS**.

#### **¿CUÁNTO TIEMPO TARDA LA VACUNA EN PROTEGER CONTRA INFLUENZA?**

Después de la aplicación de la vacuna contra influenza, deben pasar 15 días antes de que la persona esté protegida. Por ello es importante que la vacunación ocurra a tiempo antes de que empiece el periodo de mayor actividad de la enfermedad (el mayor periodo de actividad de influenza habitualmente empieza en diciembre).

#### **¿QUÉ CONTRAINDICACIONES EXISTEN PARA LA VACUNA CONTRA INFLUENZA?**

La única contraindicación absoluta para no aplicarse la vacuna (es decir, el único impedimento verdadero) es haber sufrido una reacción alérgica grave (anafiláctica) con una dosis previa. El instituto no ha registrado eventos de reacción anafiláctica después de la vacunación contra influenza los últimos 10 años. Es una vacuna sumamente segura.

#### **¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS TIENE LA VACUNA CONTRA INFLUENZA?**

Los efectos adversos son poco frecuentes y transitorios (48-72 horas): dolor en el sitio de aplicación, malestar general, dolor de cabeza, fiebre, escurrimiento o congestión nasal, dolor muscular y de articulaciones. Todos estos efectos adversos son tratados con medicamentos de bajo costo comúnmente empleados para tratar la gripe.

En la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria tenemos el compromiso y la obligación de atenderle en caso de efectos adversos por la vacunación contra influenza y alentamos que los reporte en caso de que ocurran (pulse la pestaña de Reporte de eventos adversos asociados a la vacunación o use el código QR de su gafete de vacunación). En caso de requerir medicamentos para aliviar efectos adversos por vacunación o en el caso raro de proceder incapacidad temporal, el trámite se realizará en el ISSSTE.

#### **¿CUÁL ES LA TASA DE APEGO A LA VACUNACIÓN CONTRA INFLUENZA EN EL INSTITUTO?**

La tasa de apego de los trabajadores del instituto a la vacunación contra influenza es persistentemente menor de 90% todas las temporadas, menor a la meta impuesta por la Organización Mundial de la Salud.

Para mayor información o en caso de dudas con gusto le atenderemos personalmente en la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria.