

Prevenga la GRIPE

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa. Se transmite al toser, estornudar o por secreciones nasales. Puede causar una enfermedad de leve a severa y aún la muerte.

¿Cómo prevengo la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es ponerse una vacuna contra la gripe. Los virus que causan la gripe están cambiando continuamente. Para prevenir la gripe usted necesita una vacuna cada año.

¿Quiénes deben ponerse la vacuna contra la gripe?

Todos aquellos de 6 meses o más de edad deben ser vacunados. Es especialmente importante para los siguientes grupos ser vacunados:

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 años pero especialmente menores de 2
- Personas de 50 años o más de edad
- Personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas tales como trastornos cardiacos, pulmonares o de los riñones, diabetes o con sistemas inmunológicos debilitados
- Personas que viven en hogares de ancianos y otras instalaciones de cuidado a largo plazo
- Contactos familiares de personas con alto riesgo de complicaciones por la gripe
- Contactos familiares y cuidadores fuera del hogar de niños menores de 6 meses
- Trabajadores del cuidado de la salud

(Atrás, por favor)



Proporcionado por:



¿Qué más puedo hacer para prevenir la gripe?

Prevenir la diseminación de gérmenes:

- Cubriendo su boca y nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Ponga su pañuelo usado en el basurero.
- Estornudando o tosiendo en la parte superior de su manga o en el codo, no en sus manos, si no tiene un pañuelo desechable.
- Lavando sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia por 20 segundos.
- Usando una solución con base de alcohol para limpieza de las manos si no hay agua y jabón disponibles.
- Quedándose en casa cuando esté enfermo.

Pasos diarios que protegen su salud y la salud de su familia:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Practique otros buenos hábitos de salud como dormir bien, estar físicamente activo, manejar su estrés, beber muchos líquidos y comer alimentos nutritivos.
- Almacenar abastecimientos para el hogar, salud y emergencias, tales como acetaminofén (Tylenol®), agua, y alimentos no perecederos.

¿Cuáles son los síntomas de una gripe de temporada?

Usted puede tener gripe si tiene algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre (calentura)*
- Goteo nasal o nariz tapada
- Escalofríos
- Tos
- Dolor corporal
- Fatiga
- Garganta irritada
- Dolores de cabeza
- Algunas veces, diarrea y vómito

* Es importante hacer notar que algunas personas con gripe no tendrán fiebre/calentura.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma con síntomas parecidos a los de la gripe, quédese en casa, aléjese de los demás y llame a su médico de inmediato. Si es necesario, el médico puede recetar un medicamento antiviral que trate la gripe. Haga que alguien esté pendiente de usted frecuentemente si se siente enfermo.

¿Preguntas?

Recuerde, si tiene preguntas o muestra síntomas como de gripe, por favor comuníquese con su médico de inmediato.

Esta información fue tomada de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention (CDC por sus siglas en inglés)). Por favor verifique con su médico preguntas e inquietudes relacionadas con la salud de su familia.