



Influenza

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa la misma. Puede manifestarse de manera leve a grave. Entre los resultados graves se encuentran la hospitalización o la muerte.

Modos de transmisión

- La influenza se propaga a través de gotas cuando una persona tose, estornuda o habla. Estas gotas, pueden entrar a la boca o la nariz y pasar a los pulmones.
- Las personas con un diagnóstico de influenza y de igual manera con COVID-19, pueden transmitir la enfermedad a otros desde una distancia de seis (6) pies.
- Al tocar superficies u objetos que contengan el virus, y luego tocarse los ojos, nariz y boca.

Síntomas

Algunos de los síntomas de influenza y COVID-19 pueden ser similares. En caso de presentar algún síntoma será necesario realizar pruebas para confirmar o descartar el diagnóstico. Entre los síntomas se encuentran:

Fiebre	Tos	Dolor de garganta	Dolor de cabeza
Escalofríos	Dolores en el cuerpo	Secreción o congestión nasal	Vómitos y diarrea

Si presenta síntomas, consulte a su médico. Manténganse en su casa y evite el contacto con otras personas, a menos que necesite obtener asistencia médica.

Tratamiento

Los medicamentos antivirales pueden ser una opción de tratamiento. Consulte con su médico sobre el tratamiento indicado de acuerdo con sus síntomas.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

Algunas personas tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de la influenza, entre ellos:

- Niños menores de 5 años
- Personas de 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Personas con condiciones crónicas como diabetes, enfermedad cardíaca, asma y cáncer.

¿Qué hacer para protegerse de la influenza?

- Vacúnese todos los años.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Utilice una mascarilla al salir de su hogar.
- Duerma bien, manténgase activo físicamente, control del estrés, consuma mucho líquido y consuma alimentos saludables.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente.

Información de la vacuna

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) realizan estudios todos los años para determinar la efectividad de la vacuna.
- Los estudios han demostrado que la vacuna reduce el riesgo de contraer la enfermedad en un 40 % a un 60 % en la población general.
- Es recomendable vacunarse todos los años para adquirir protección inmunitaria, ya que los virus cambian constantemente y la composición es revisada y actualizada anualmente.
- La vacuna no provocará la enfermedad, ya que las vacunas son fabricadas con virus inactivados (muertos).

Para obtener la vacuna coordine su cita hoy en el Centro de vacunación más cercano.

Antes de visitar la sala de emergencias consulte con la línea de urgencias **First Health Call**

1.866.337.3338

Referencias:

- <https://espanol.cdc.gov/flu/treatment/index.html>
- <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>
- <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/misconceptions.htm>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en septiembre de 2020. ©First Medical Health Plan, Inc.