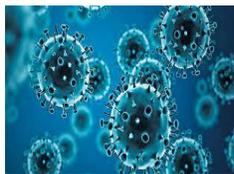


Influenza



La influenza, también conocida como gripe, es una infección respiratoria contagiosa provocada por un virus que afecta la nariz, garganta y en algunos casos los pulmones. Puede manifestarse de manera leve a grave y en ocasiones puede llevar a la hospitalización o la muerte.

Modos de transmisión

- La influenza se propaga a través de gotas al toser, estornudar o hablar. Estas gotas pueden entrar a la boca o la nariz y pasar a los pulmones.
- Las personas con un diagnóstico de influenza 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 o boca.

Síntomas

Los síntomas de la influenza suelen aparecer repentinamente. En caso de presentar algún síntoma, será necesario realizar la prueba para confirmar o descartar el diagnóstico. Estos pueden ser los siguientes:



- Fiebre
- Tos persistente y seca
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Escalofríos o sudoración
- Dolores en los músculos
- Cansancio y debilidad

Si presenta síntomas, 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, sobre todo los menores de 12 meses.

Padecer enfermedades crónicas



Personas de 65 años o más

Obesidad



Embarazo

¿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. 
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Duerma bien, manténgase activo físicamente, controle el estrés, manténgase hidratado y consuma alimentos saludables.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente.
- Evite estar en lugares con aglomeración de muchas personas.

Información de la vacuna

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)  recomiendan el uso de cualquier vacuna acorde para su edad. Consulte con su médico o proveedor de atención médica, sobre cuál es la indicada para usted.
- Es recomendable vacunarse todos los años para adquirir protección inmunitaria, ya que los virus cambian constantemente y la composición es revisada y actualizada anualmente.
- Toda persona mayor de (6) seis meses de edad puede recibir la vacuna.
- El virus de la influenza se propaga durante todo el año, pero la temporada pico se registra entre los meses de diciembre y febrero, aunque puede extenderse hasta mayo. Es recomendado administrarse la vacuna antes de comenzar la temporada de influenza.

- La vacuna no provocará la enfermedad, ya que las vacunas son fabricadas con virus inactivados (muertos).

Beneficios de la vacuna

Existen varios motivos para vacunarse contra la influenza cada año. La vacunación es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos de la influenza. De igual forma, reduce el riesgo de presentar complicaciones graves o de necesitar una hospitalización.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan por la influenza, por favor, visite a su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call

1-866-337-3338

TTY/ TDD 1-866-921-0101

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/flu/symptoms-causes/syc-20351719> 2024
- <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-la-gripe-influenza/#:~:text=La%20gripe%2C%20conocida%20como%20influenza,ayudar%20a%20combatir%20el%20virus.> 2022
- <https://espanol.cdc.gov/flu/about/season/index.html#:~:text=Si%20bien%20los%20virus%20de,de%20una%20temporada%20a%20otra.> 2022
- <https://espanol.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm> 2024.

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en marzo 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.