

Prevención De La Influenza

¿Que Causa La Gripe?

La gripe es causada por los virus de la influenza que pueden infectar la nariz, garganta y pulmones. Estos virus, como otros virus, se contagian cuando la gente con la gripe tose, estornuda o habla, enviando gotitas con el virus al aire y potencialmente infectando a otros cercanos. Usted también puede contraer la gripe tocando algo que tiene el virus de la gripe, y luego tocando su propia boca, ojos o nariz.

¿Por qué la gripe se contagia tan rápido?

Usted puede contagiar la gripe antes que sepa que está enfermo, comenzando un día antes que los síntomas se desarrollen hasta por 5 a 7 días después de enfermarse. Niños pequeños y gente con el sistema inmune débil, a menudo son contagiosos por un tiempo aún más largo y pueden infectar a otros mas de 5 a 7 días.

¿Por qué la influenza es tan peligrosa?

A veces la influenza puede causar otras infecciones, bronquitis, infecciones de sinuses, infección de oído, y neumonía. La influenza puede rápidamente volverse muy grave, en algunos casos requiriendo hospitalización y puede incluso resultar en muerte.

Señales De La Gripe y Síntomas

- Fiebre repentina alta, escalofríos
- Dolor de cabeza, dolores musculares y dolor en las articulaciones
- Tos, dolor de garganta
- Congestión nasal, escurrimiento nasal
- Fatiga
- Síntomas estomacales como náusea, vómito o diarrea, son más común en niños

¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme de la gripe?

- **Vacúnese anualmente contra la gripe.** Todas las personas de 6 meses o mayores deben recibir una vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible cada otoño.
- Lávese las manos seguido durante la temporada de la gripe.
- Cubra su boca al estornudar o al toser.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia como las perillas de las puertas.
- Pídales a las personas con las que vive o ve seguido que también se vacunen contra la gripe.
- Evite estar cerca de personas que están enfermas.

¿Qué debería hacer si creo que tengo la gripe?

Llame a nuestra oficina para hacer una cita lo más antes posible, ya que hay medicamentos que pueden ayudar a acortar los síntomas de la gripe, pero debe tomarse dentro de los dos días de tener los síntomas para que sea efectivo.