

Tomar medidas preventivas diarias puede ayudar a combatir los microbios, como los de la influenza

#COMBATA LA INFLUENZA



Los CDC recomiendan tomar tres medidas para combatir la influenza.

La primera y más importante medida es vacunarse contra la influenza cada año.

1. Si se enferma de influenza, tome los medicamentos antivirales si su médico se los receta. El tratamiento temprano es especialmente importante para las personas de edad avanzada, los niños muy pequeños, las personas con determinadas afecciones crónicas y las mujeres embarazadas.
2. Tome medidas preventivas diarias que puedan disminuir la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones) como la influenza. Este volante contiene información sobre las medidas preventivas diarias.

¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente de persona a persona a través de las gotitas que se forman cuando las personas enfermas tosen, estornudan o hablan. Aunque no sucede a menudo, una persona podría contraer la influenza al tocar una superficie o un objeto donde esté el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Hay muchos otros virus que se transmiten también de esta manera. Las personas infectadas por el virus de la influenza pueden infectar a otras desde 1 día antes de que se presenten los síntomas y hasta 5 a 7 días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir el virus de la influenza antes de saber que está enfermo, de la misma manera que cuando está enfermo. Los niños pequeños, las personas gravemente enfermas y todas aquellas que tengan el sistema inmunitario muy debilitado pueden infectar a los demás por más de 5 a 7 días.

¿Qué son las medidas preventivas diarias?

- Trate de evitar el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted, o su hijo, presenta síntomas similares a los de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa por al menos 24 horas después de que haya pasado la fiebre, excepto para recibir atención médica o por otras necesidades. La fiebre debe haber desaparecido sin la ayuda de medicamentos para reducirla.
- Mientras esté enfermo, limite lo más que pueda el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usarlo, bótelo a la basura y lávese las manos.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los microbios se propagan de esta manera.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con microbios que puedan causar enfermedades respiratorias como la influenza.
- Si ocurre un brote de influenza o de otra enfermedad, siga los consejos de las autoridades de salud pública. Esto puede incluir información sobre cómo aumentar la distancia entre las personas y otras medidas.



Para obtener más información, visite:
<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/>
o llame al **1-800-CDC-INFO**



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

¿Cuáles otras medidas puedo tomar en el trabajo para evitar la propagación de los microbios que causan enfermedades respiratorias como la influenza?

- Pregunte sobre los planes que tiene su empleador en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en su lugar de trabajo.
- Limpie de manera habitual los objetos y las superficies que se tocan con más frecuencia, como las manijas de las puertas, los teclados y teléfonos, para ayudar a eliminar los microbios.
- Asegúrese de que en su lugar de trabajo haya un suministro adecuado de jabón, toallas de papel, pañuelos desechables, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Enséñeles a otras personas cómo hacer su trabajo para que lo puedan cubrir en caso de que usted o alguien de su familia se enferme y tenga que quedarse en casa.
- Si comienza a sentirse mal en el trabajo, váyase a casa lo antes posible.



¿Qué otras medidas preventivas puedo tomar para proteger a mis hijos de los microbios que causan las enfermedades respiratorias, como la influenza?

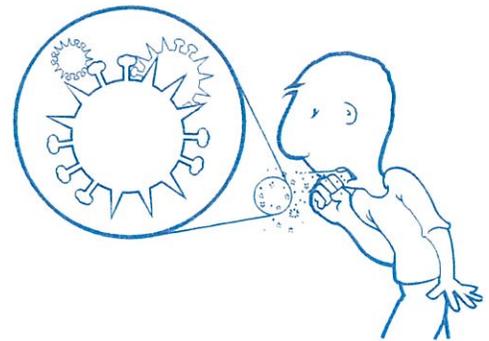
- Pregunte sobre los planes que tienen en la escuela, la guardería o la universidad de sus hijos en caso de un brote de influenza o de otra enfermedad y si se ofrecen vacunas contra la influenza en esos establecimientos.
- Asegúrese de que en la escuela, la guardería o la universidad de su hijo limpien los objetos y las superficies que se tocan con mayor frecuencia y que tengan suministros suficientes de jabón, pañuelos desechables, toallas de papel, desinfectantes para manos a base de alcohol y toallitas húmedas desechables.
- Pregunte cómo mantendrán alejados a los estudiantes y a los miembros del personal que estén enfermos y quién los cuidará hasta que se puedan ir a su casa.

Las medidas preventivas diarias pueden ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan muchas enfermedades diferentes, y pueden ofrecer alguna protección contra la influenza.

Influenza (gripe)

¿Qué es la influenza?

La influenza es una enfermedad causada por los virus de la influenza. La influenza puede causar tos, dolores de garganta y fiebre. Los pacientes además pueden tener congestión nasal o nariz tapada, dolores corporales, pueden sentirse cansados o manifestar otros síntomas que demuestran que no se sienten bien. La influenza ocurre todos los años y es más común en otoño e invierno en los EE.UU. y en México. Las personas de todas las edades pueden contraer la influenza, desde bebés hasta jóvenes adultos y ancianos.



La influenza en las persona

¿Las personas en los EE. UU. contraen influenza?

Los virus de la influenza se diseminan en todo el mundo. La influenza suele aparecer principalmente en los meses de otoño e invierno en los Estados Unidos. Muchas personas contraen la influenza cada año. También hay influenza en otras partes del mundo. Pero la época del año en la cual suele aparecer más comúnmente puede variar.

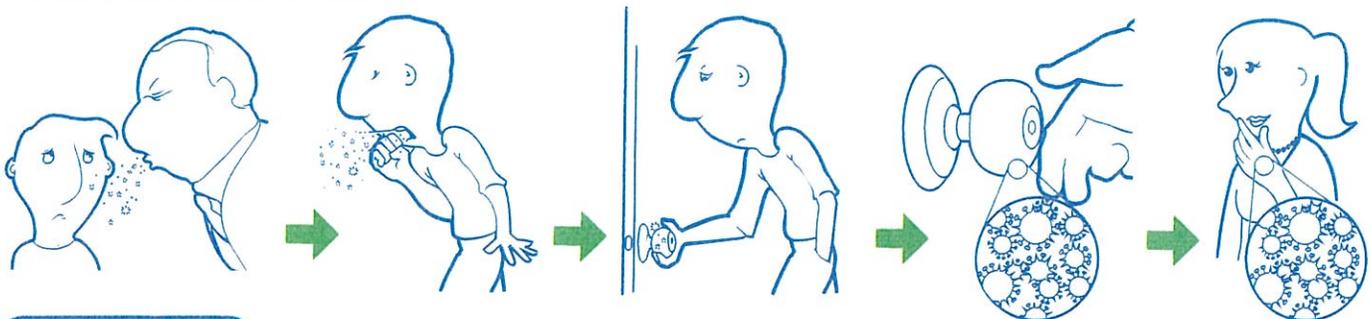


¿Cómo se propaga la influenza?

Las personas que contraen la influenza pueden contagiar el virus a otras personas al toser o estornudar. Las gotitas que se desprenden cuando una persona enferma tose, estornuda o habla pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca. Estas gotitas también pueden inhalarse y depositarse en los pulmones.

Las personas también pueden contraer influenza al tocar algo contaminado con los virus de la influenza, como picaportes, mesas o la mano de una persona infectada, y tocarse luego la boca o la nariz.

Diseminación del virus:

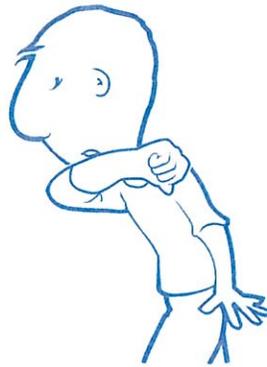


¿Cómo sabe si tiene influenza?

Los síntomas de la influenza son:



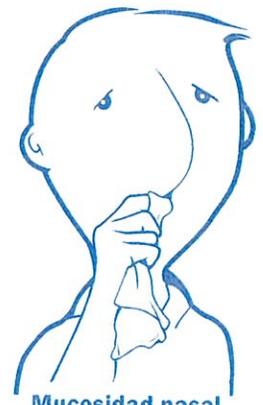
Fiebre



Tos



Dolor de garganta



Mucosidad nasal
o nariz tapada



Sentirse débil o más
cansado de lo habitual



Dolor de cabeza



Escalofríos



Dolores corporales

Entre los dos síntomas menos comunes de la influenza se incluyen:



Vómitos

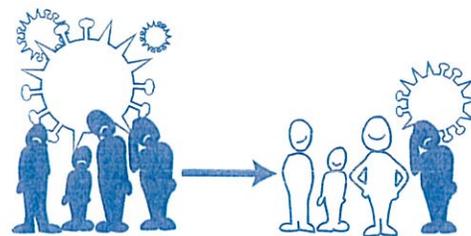


Diarrea

No todas las personas que han contraído la influenza manifiestan todos estos síntomas al mismo tiempo. Algunas personas con influenza no tienen fiebre. La mayoría de las personas que contraen influenza mejoran sin acudir a un médico o tomar un medicamento.

¿Cuán grave puede enfermarse una persona con influenza?

Algunas personas se enferman gravemente y otras no. La mayoría de las personas que se enferman mejoran sin consultar a un médico o tomar un medicamento. No obstante, algunas personas pueden enfermarse gravemente y morir a causa de la influenza. La mayoría de las personas que se enferman gravemente son mayores de 65 años o tienen una condición pre-existente como embarazo, diabetes, asma, y enfermedades cardíacas o renales. Los niños menores de 5 años también corren más riesgo de enfermarse gravemente a causa de la influenza.



¿Durante cuánto tiempo puede una persona con influenza contagiar a otras personas?

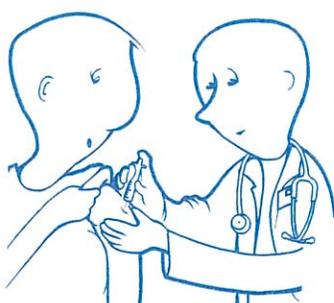
La mayoría de las personas pueden contagiar a otras personas con la influenza desde 1 día antes de que se manifiesten los síntomas hasta 5 a 7 días después de que se manifiesten los síntomas. Las personas gravemente enfermas o los niños pequeños pueden contagiar la influenza durante más tiempo.

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

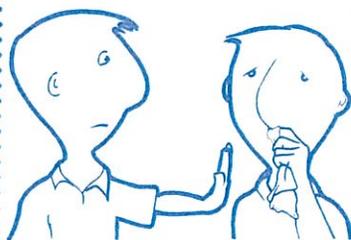
Prevención y tratamiento

¿Qué puedo hacer para protegerme del contagio?

Los CDC recomiendan tomar estas medidas para combatir la influenza:



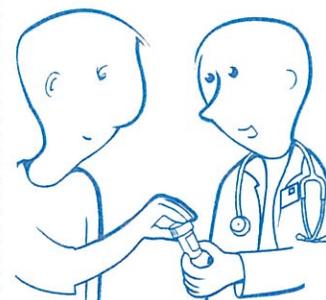
Vacúnese



Manténgase alejado de las personas enfermas.

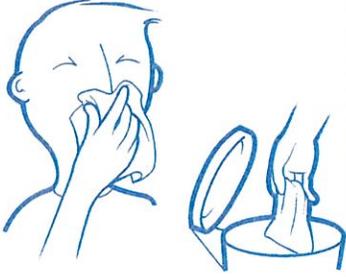


Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.



Tome los medicamentos tal como lo recomiende su médico.

Hábitos diarios para proteger su salud y la de los demás:



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o con su brazo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.



Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca porque los gérmenes se diseminan por el contacto.



Si presenta síntomas de la influenza, permanezca en su hogar al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.*

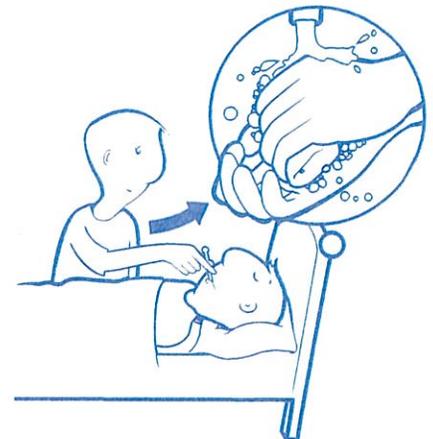
**La fiebre debería desaparecer sin haber tomado medicamentos antifebriles. Permanecer en su casa significa que usted no debe salir de la misma, salvo para recibir atención médica. Mantenga distancia de los demás tanto como sea posible para evitar contagiar a otras personas.*

Durante la temporada de influenza, prepárese en caso de que se enferme y deba permanecer en su hogar por unos días. Tenga medicamentos que no requieren receta, toallas desinfectantes para manos a base de alcohol, pañuelos y todo lo que pueda llegar a necesitar para que no tenga que salir cuando se enferme. Si se enferma gravemente o tiene alguna inquietud o problemas de salud, llame a su médico. Su médico le indicará si necesita una prueba para detectar la influenza o requiere un tratamiento para la influenza u otro tipo de atención.



Si un miembro de mi familia que vive en mi hogar ha contraído la influenza, ¿yo debería ir a trabajar?

Las personas que no están enfermas pero viven con un familiar con influenza pueden ir a trabajar como de costumbre. Tome medidas simples como lavarse las manos a menudo con agua tibia y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Tome estas medidas para evitar que un familiar enfermo con la influenza lo contagie.



¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos para evitar los gérmenes?

Lavarse las manos con frecuencia lo ayudará a protegerse contra los gérmenes.

Cuando se lave las manos:

- Use agua tibia y jabón.
- Lávese durante 15 a 20 segundos.

Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Si utiliza un desinfectante, frótese las manos con el desinfectante hasta que sus manos se sequen.



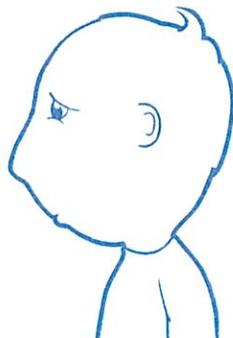
Si usted o algún conocido se enferma y manifiesta aunque sea uno de estos síntomas, solicite atención médica de **EMERGENCIA**:



En los niños:



Respiración acelerada o problemas para respirar



Piel con coloración azulada o grisácea



Inhabilidad de ingerir líquidos



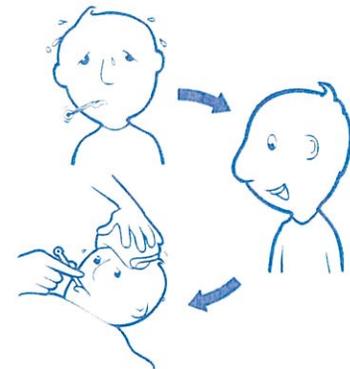
Vómitos constantes o graves



Dificultad para despertarse o interactuar



Irritación tal que el niño no quiere que lo carguen en brazos



Síntomas de la influenza que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

En bebés:

También debe observar cuidadosamente a su bebé para ver si se presentan estos síntomas: no poder comer, falta de lágrimas al llorar o un número mucho menor de pañales con orines.

Si usted o algún conocido se enferman y manifiestan aunque sea uno de estos síntomas, soliciten atención médica de **EMERGENCIA**.



En Adultos:



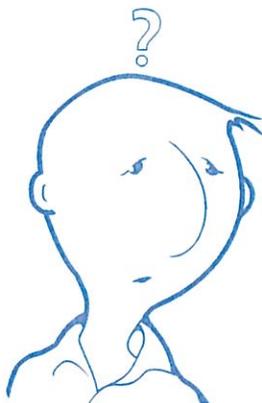
Dificultad para respirar o falta de aire



Dolor o presión en el pecho o estómago



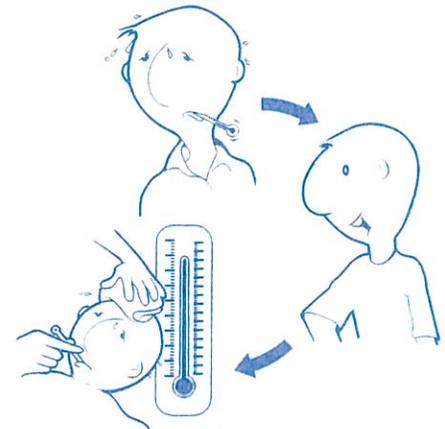
Mareos repentinos



Confusión



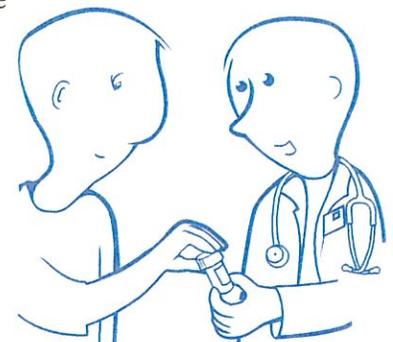
Vómitos constantes o graves



Síntomas de la influenza que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

¿Existen medicamentos para tratar la influenza?

Sí. Los medicamentos recetados llamados “medicamentos antivirales” se pueden usar para tratar la influenza. Si está enfermo, estos medicamentos pueden aliviar la influenza y hacer que se sienta mejor más rápido. Además pueden evitar complicaciones graves de la influenza, como la neumonía. Para las personas que padecen una enfermedad de alto riesgo, como el asma o la diabetes por ejemplo, el tratamiento con un medicamento antiviral puede determinar si se tiene una enfermedad más leve o una enfermedad muy grave que podría requerir hospitalización. Consulte de inmediato a su médico si padece una enfermedad de alto riesgo y tiene síntomas de la influenza. Los síntomas de la influenza pueden incluir: fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y cansancio. Su médico puede recetarle medicamentos antivirales para tratar la influenza. Entre las personas de alto riesgo también están los adultos de 65 años de edad y mayores, los niños menores de 5 años de edad y las mujeres embarazadas.



Para obtener información, llame a los CDC al 1-800-CDC-INFO (232-4636) o visite www.cdc.gov/flu.