

¿Qué es la influenza?

La influenza, también conocida como gripe, es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por el virus de la influenza. La influenza puede causar una enfermedad leve a grave, y puede incluso provocar la muerte. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas con ciertos problemas de salud, tienen un mayor riesgo de complicaciones de la influenza. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose todos los años.

¿Cómo se contagia la influenza?

Cada vez que alguien tose, estornuda o habla, rocía pequeñas gotas. Si tiene influenza estas gotitas contienen el virus de la influenza. Las personas que están cerca pueden respirar las gotitas o estas pueden aterrizar en una superficie cercana. Si alguien toca un objeto que tiene el virus de la influenza y luego se toca la boca, la nariz o los ojos, puede contraer la influenza.



Síntomas de la influenza

Las personas que tienen influenza por lo general tienen algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dolores de cabeza
- Dolor de garganta
- Fatiga
- Nariz congestionada o que gotea
- Dolores en los músculos o por todo el cuerpo

Algunas personas pueden tener vómito y diarrea. Esto es más común en los niños.

Personas de alto riesgo

Ciertas personas son más propensas a tener complicaciones de la influenza, tales como:

- Niños menores de 5 años
- Personas mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con ciertos problemas de salud, tales como asma, enfermedades del corazón, diabetes y sistemas inmunes debilitados

¿Qué puedo hacer si tengo la influenza?

- Descansa mucho
- Mantente distanciado(a) de otras personas
- Bebe suficientes líquidos
- Atiende tus síntomas
- Toma los medicamentos que te recomiende tu doctor
- Habla con tu doctor si tus síntomas empeoran

¿Qué puedo hacer para tratar de evitar enfermarme con la influenza?

- ✓ Vacuna anual contra la influenza (para personas de 6 meses o más)
- ✓ Practica buenos hábitos:
 - Lávate las manos con agua tibia y jabón
 - Tose o estornuda en el codo o la manga
 - No toques tus ojos, nariz y boca
- ✓ Toma cualquier medicamento antiviral que te recete tu doctor (para pacientes de alto riesgo)