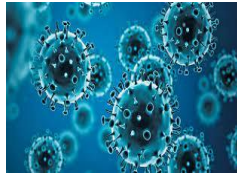


# Influenza



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 primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

**Línea de Consejería Médica** 1-844-347-7801

**TTY/TDD** 1-844-347-7804

**APS Health**

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%20conoci da%20como%20influenza,ayudar%20a%20co mbatir%20el%20virus.> 2022

<https://espanol.cdc.gov/flu/about/season/index.html#:~:text=Si%20bien%20los%20virus%20d e,de%20una%20temporada%20a%20otra.>

<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.