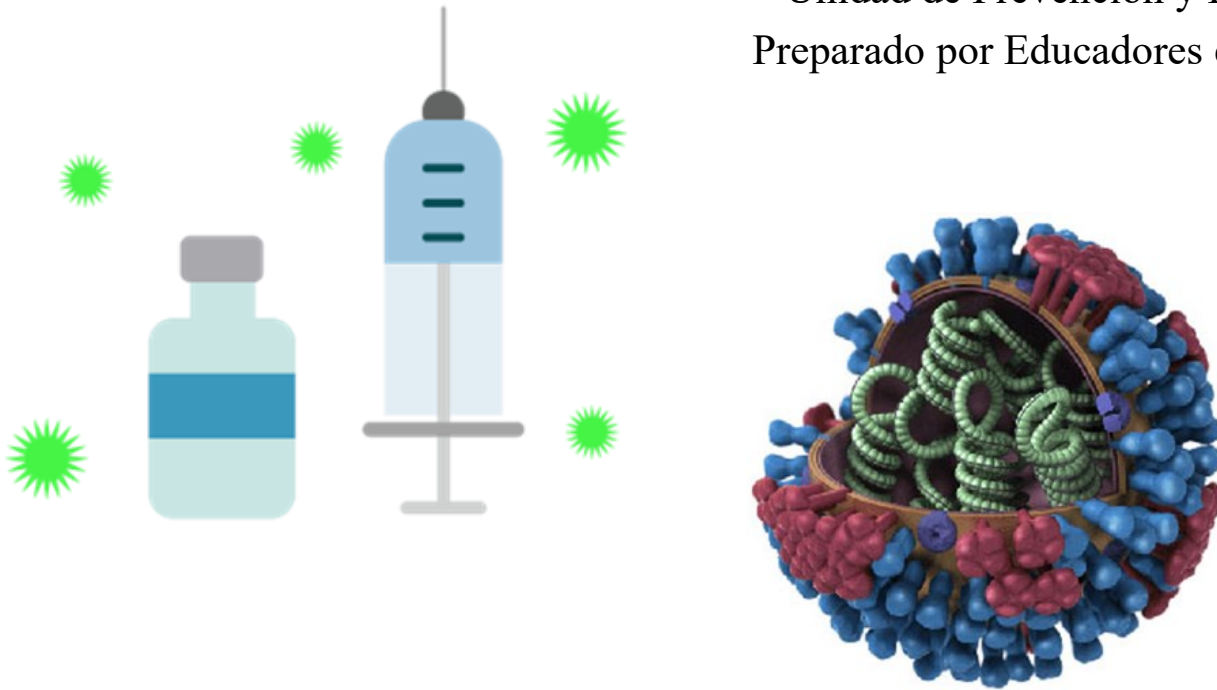


# Cuida tu Salud, Protégete de la Influenza

Unidad de Prevención y Educación en Salud  
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

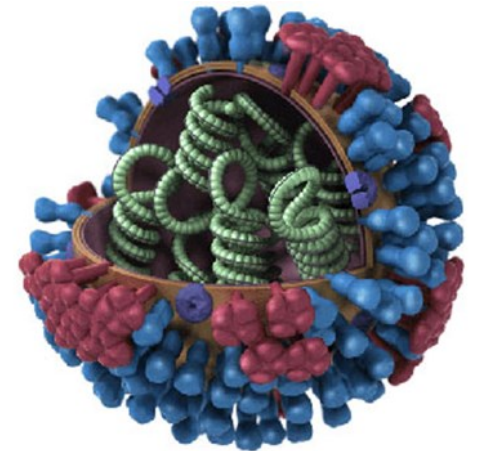


**Comenzamos en breve...**

# Cuida tu Salud, Protégete de la Influenza



Unidad de Prevención y Educación en Salud  
Preparado por Educadores en Salud Licenciados



# Objetivos

Describir el virus de la Influenza, transmisión, diagnóstico y tratamiento.

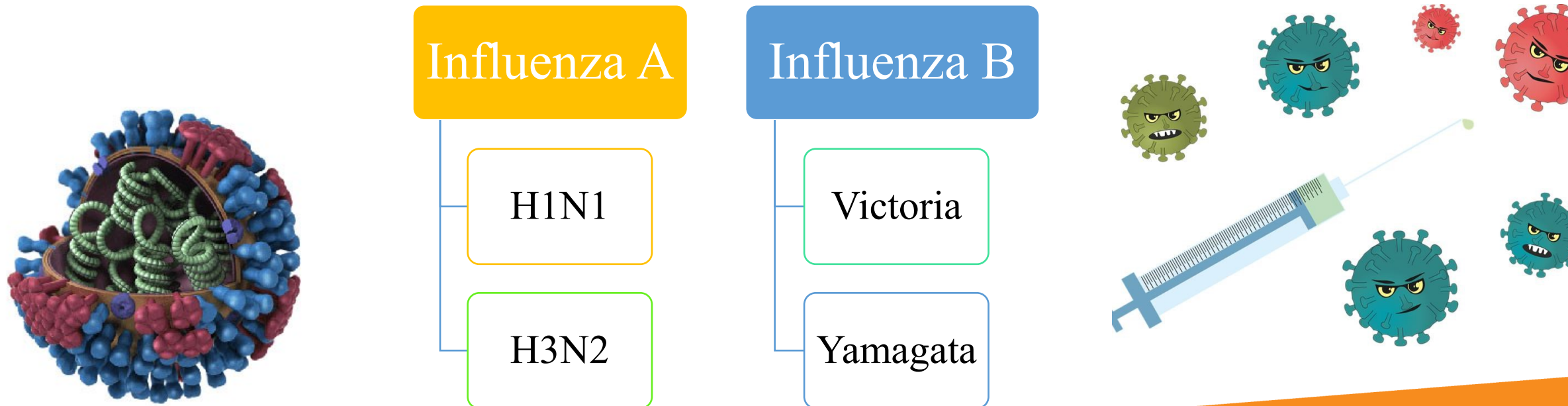
Reconocer la diferencia entre el virus de la Influenza y el Coronavirus.

Proponer medidas de prevención y reducción de riesgos de la infección.

# Influenza

- Es una enfermedad respiratoria que afecta la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza.
- Puede causar una enfermedad leve a grave.
- Los resultados graves de la infección pueden ser la hospitalización o hasta la muerte.

## Tipos de Influenza y sus subtipos:



# Cepas del virus:



Son pequeños cambios o mutaciones en los genes de los virus de la influenza que pueden dar lugar a cambios en las proteínas de superficie del virus.

El sistema inmunitario lo reconoce y desencadena una respuesta que incluye la producción de anticuerpos que pueden detener la infección.

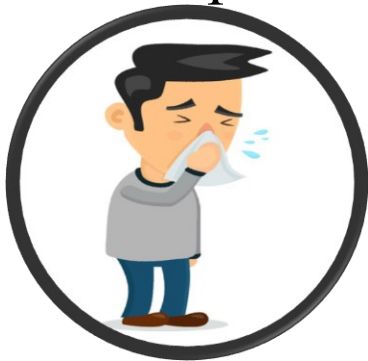
Las mutaciones del virus ocurren constantemente con el paso del tiempo a medida que el virus se reproduce.

Todos los años se revisan y se actualizan la composición de las vacunas contra la influenza para combatir el virus más reciente.

# Transmisión del virus de la Influenza



A través de las gotitas que se producen al toser, estornudar o al hablar que viajan por el aire.



Si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la Influenza y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.



# ¿Cuándo se propaga la Influenza?

---

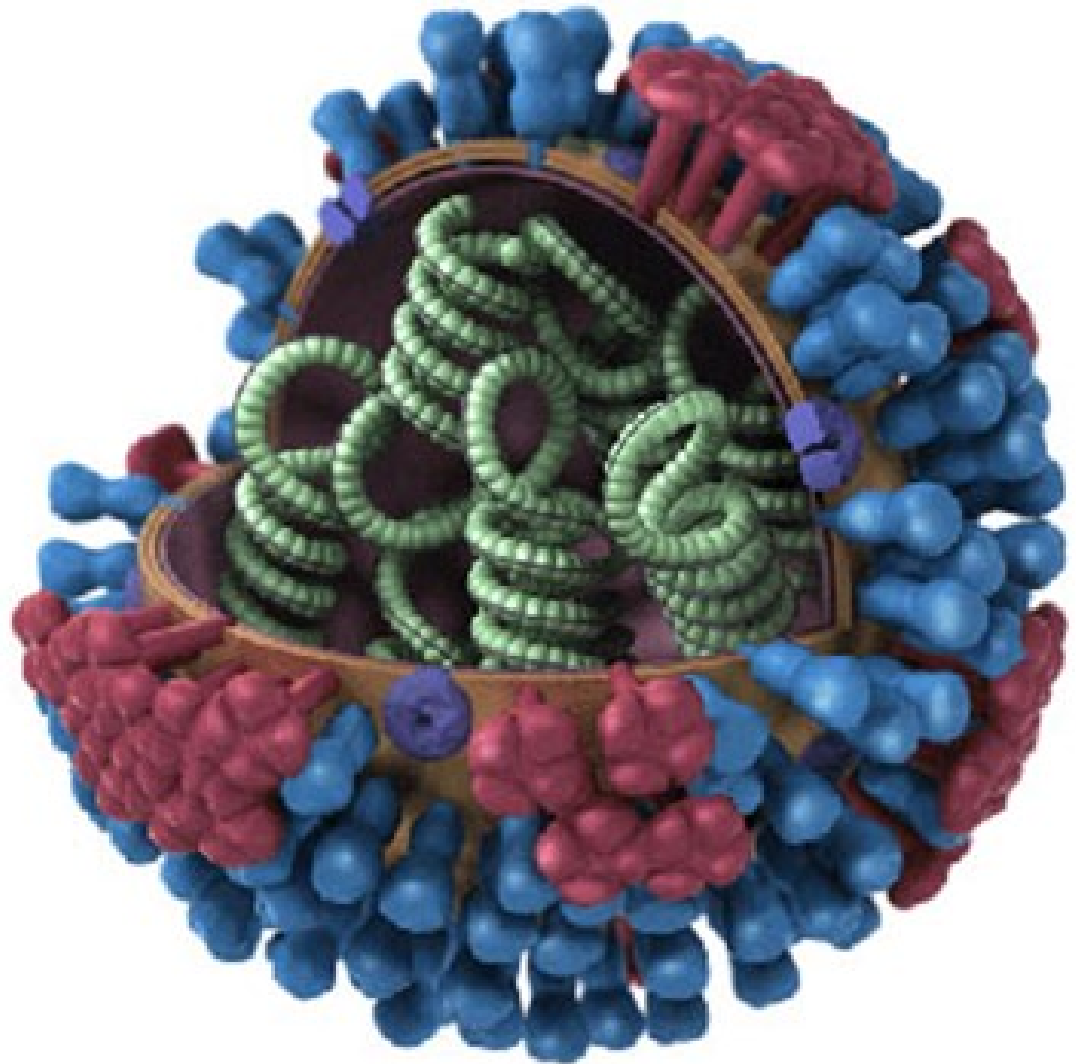
Las personas con influenza contagian más el virus durante los primeros 3 a 4 días después de la aparición de la enfermedad.

---

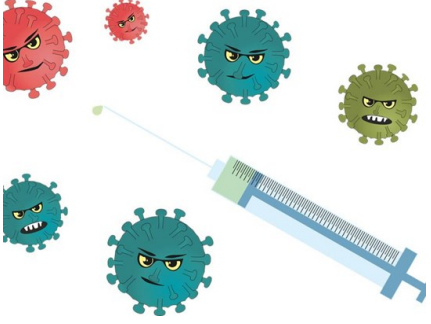
La mayoría de los adultos sanos pueden contagiar a otros desde un día antes de que los síntomas se desarrollen y hasta 5 a 7 días después del inicio de la enfermedad.

---

Los niños y algunas personas con el sistema inmunitario debilitado pueden diseminar el virus por más de 7 días.







# ¿Quiénes están en mayor riesgo?

Adultos de 65 años o más

Mujeres embarazadas y niños(as)

Viajeros a lugares con altos niveles de contagio

Pacientes de condiciones tales como:

**Asma**

**Diabetes**

**Enfermedades cardiovasculares**

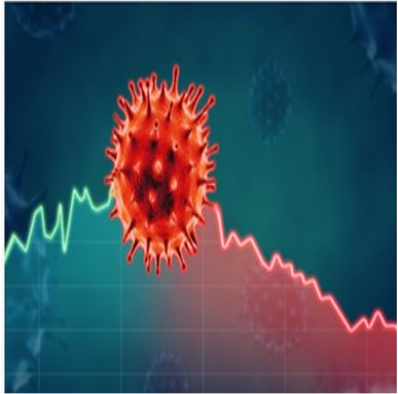
**VIH/SIDA**

**Cáncer**

Cuidadores de las personas contagiadas con el virus



# ¿Puedo tener Influenza y COVID-19 al mismo tiempo?



Es posible tener enfermedades respiratorias como la influenza y COVID-19 al mismo tiempo. Puede resultar difícil distinguir las enfermedades teniendo en cuenta únicamente los síntomas. Las pruebas diagnósticas pueden ayudar a determinar la presencia de virus.

**SÍ!**

# Similitudes y Diferencias entre los Síntomas de la Influenza y el COVID-19



# Medidas de seguridad en caso de contraer influenza

Siga las indicaciones de su médico.

Permanezca en su hogar y guarde reposo.

Evite el contacto cercano con personas sanas que se encuentran en su hogar para no contagiarlos.

Consuma agua y otras bebidas con electrolitos en abundancia para evitar la deshidratación.

# Tratamiento para la Influenza

## Medicamentos antivirales

- Pueden aliviar los síntomas y acortar la duración de la enfermedad por 1 ó 2 días.
- Pueden prevenir complicaciones graves como la neumonía.

## Hospitalización

- Si surgen complicaciones de salud.
- Si los síntomas de la enfermedad empeoran.

## Acetaminofén

- Reduce el dolor y la fiebre.
- Están disponible sin necesidad de receta médica.

## Anti-inflamatorios no esteroideos

- Ayudan a reducir el dolor y la fiebre.
- Están disponibles con o sin una receta médica.



# ¿Cómo prevenir la influenza?

Vacúnese  
anualmente  
contra la  
influenza.

La vacuna contra  
la influenza no  
previene el  
COVID-19, pero  
puede reducir la  
probabilidad de  
complicaciones.

También le  
ayudarán a  
preservar los  
escasos recursos  
médicos para  
atender a las  
personas con  
COVID-19.





# Restricciones de la Vacuna de Influenza



Los niños menores de 6 meses son demasiado pequeños para recibir la vacuna contra la influenza.

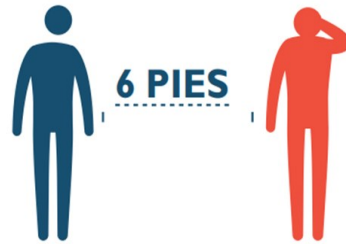


Personas con alergias graves a la vacuna contra la influenza o a alguno de sus ingredientes que ponen en riesgo la vida.



**\*Consulte con su médico las consideraciones especiales sobre la alergia.**

# Medidas higiénicas para detener la propagación



Utilice la mascarilla siempre que esté rodeado de personas que no vivan con usted.

Evite contacto cercano con personas enfermas.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y échelo al zafacón.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados.



# ¡Lávate las manos!



¡Aunque las manos se vean limpias pueden tener microbios asquerosos!



[www.cdc.gov/handwashing/esp](http://www.cdc.gov/handwashing/esp)



## Temporada de Influenza (gripe) 2022-2023

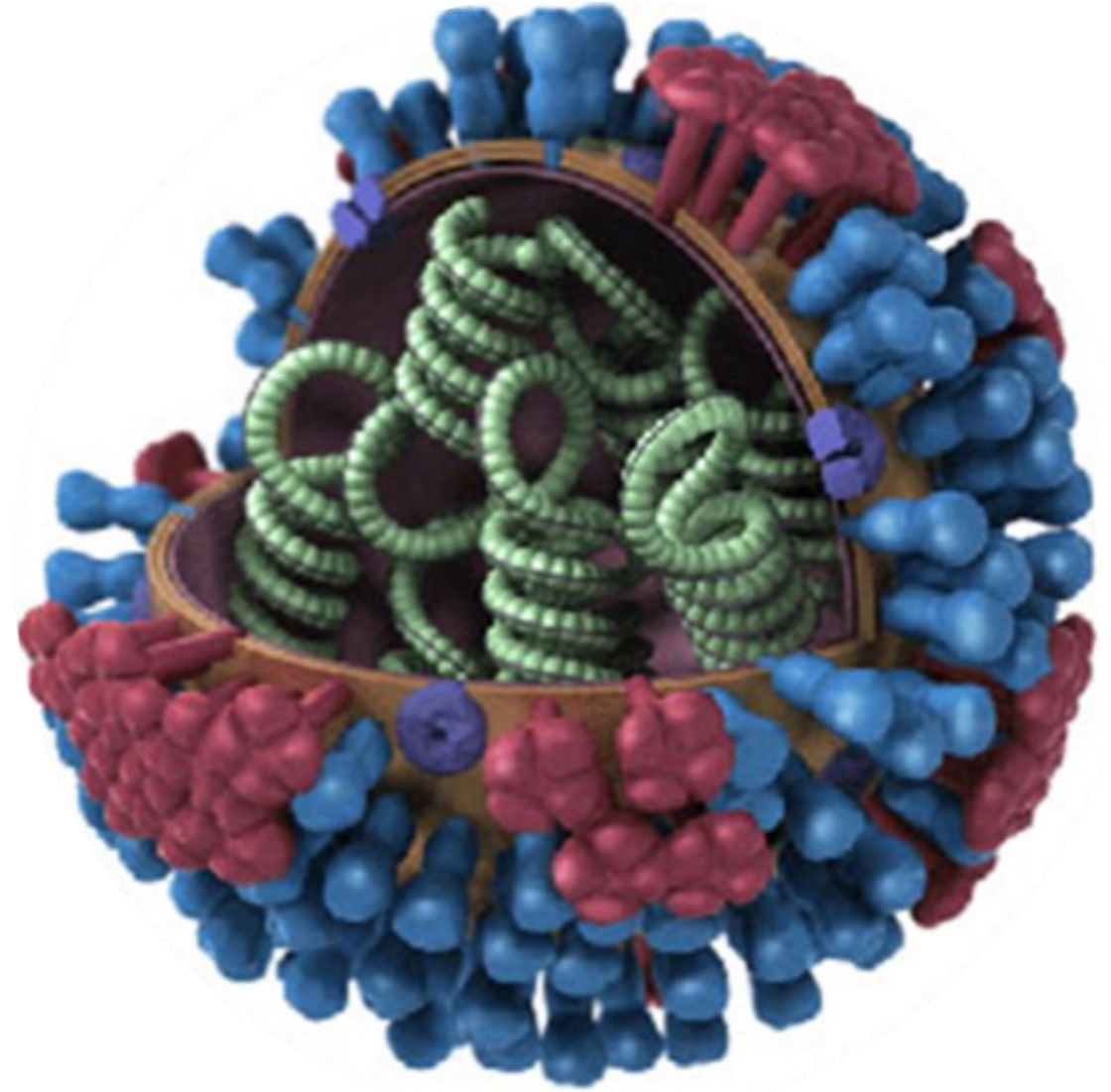
Debido al momento y duración atípicos de la actividad de la influenza, se debe considerar la infección como una potencial causa de enfermedad respiratoria.

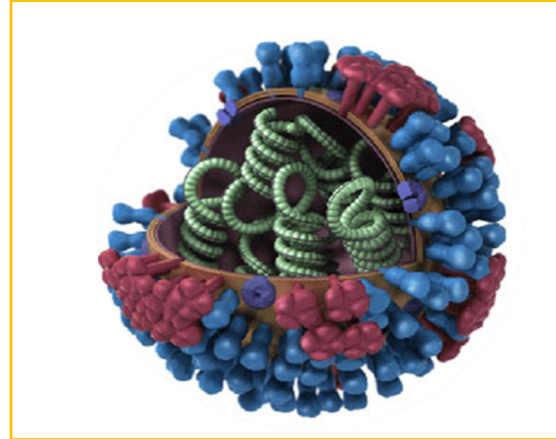
Las pruebas de influenza estacional y el monitoreo de los nuevos virus, especialmente A(H5N1) aviar y virus porcino, se deben vigilar todo el año.

Recibir cada año, a partir de los 6 meses de nacido, la vacuna contra influenza estacional sigue siendo la mejor manera de protegerse contra el virus y sus potencialmente graves consecuencias.

En esta temporada existen 3 vacunas contra la influenza recomendadas para personas de 65 años o más: Fluzone High-Dose Quadrivalent, Flublok Quadrivalent y Fluad Quadrivalent.

Las vacunas contra la influenza y las vacunas contra el COVID-19, pueden administrarse al mismo tiempo.





## 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 durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario.

# **Líneas de Servicios Disponibles**

## **Línea de Consejería Médica**

24 horas al día/7 días a la semana


1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

## **Servicio al Cliente**

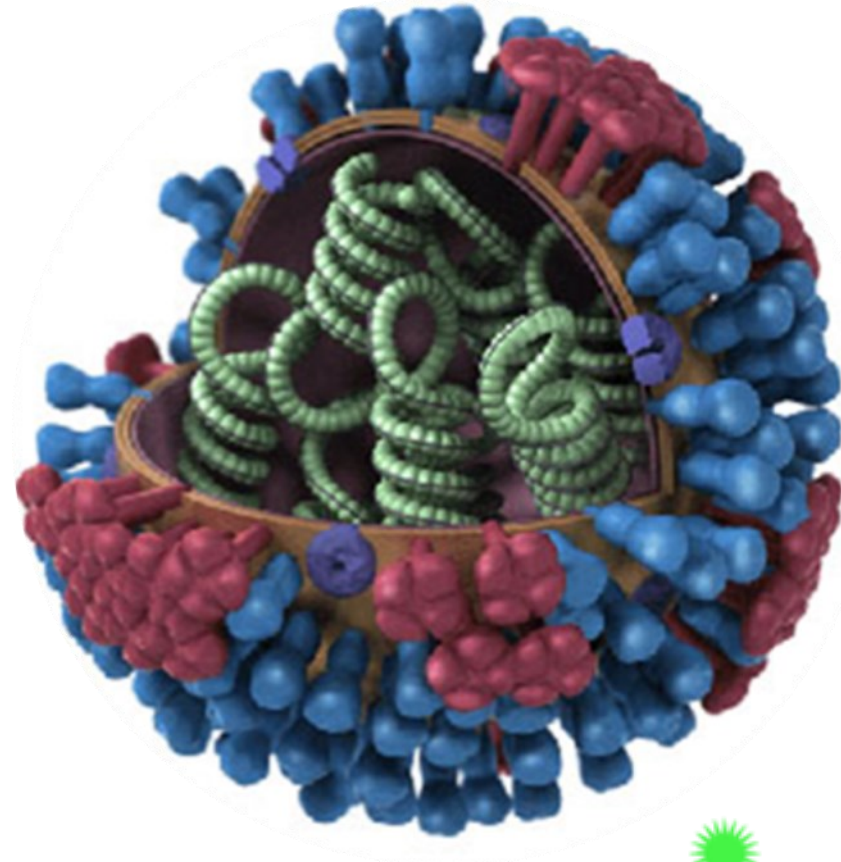
1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805





# Preguntas o Comentarios



**Gracias por su participación**  
**Para mayor información: [mas@firstmedicalpr.com](mailto:mas@firstmedicalpr.com)**



Código para acceder a la  
Evaluación del Evento

# Referencias

- <https://espanol.cdc.gov/flu/about/index.html>
- <https://espanol.cdc.gov/flu/season/faq-flu-season-2022-2023.htm>
- <https://www.salud.gov.pr/CMS/135>
- <https://medlineplus.gov/spanish/flu.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-la-gripe-influenza/>
- <https://www.paho.org/es/temas/influenza-otros-virus-respiratorios>



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



**ASES**

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

**1-800-981-2737**

**TTY 787-474-3389**