

Influenza

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa. Puede manifestarse de manera leve a grave. Entre los resultados graves se encuentran la hospitalización o la muerte.

Modos de transmisión

- La influenza se propaga a través de gotas cuando una persona tose, estornuda o habla. Estas gotas, pueden entrar a la boca o la nariz y pasar a los pulmones.
- Las personas con un diagnóstico de influenza y de igual manera con COVID-19, 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 y boca.

Síntomas

Algunos de los síntomas de influenza y COVID-19 pueden ser similares. En caso de presentar algún síntoma será necesario realizar pruebas para confirmar o descartar el diagnóstico. Entre los síntomas se encuentran:

Fiebre	Tos	Dolor de garganta
Dolor de cabeza	Escalofríos	Dolores en el cuerpo
Secreción o congestión nasal	Vómitos	Diarrea

Si presenta síntomas, consulte a su médico. 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:



¿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.
- Utilice una mascarilla al salir de su hogar.
- Duerma bien, manténgase activo físicamente, control del estrés, consuma mucho líquido y consuma alimentos saludables.
- Limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente.

Información de la vacuna

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) realizan estudios todos los años para determinar la efectividad de la vacuna.
- Estudios han demostrado que la vacuna reduce el riesgo de contraer la enfermedad en un 40 % a un 60 % en la población general.
- 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 seis meses de edad puede recibir la vacuna.
- La vacuna no provocará la enfermedad, ya que las vacunas son fabricadas con virus inactivados (muertos).



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 su dentista o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

<https://espanol.cdc.gov/flu/treatment/index.html>

<https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>

<https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/misconception.s.htm>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado julio 2021. ©First Medical Health Plan, Inc.