La influenza es una grave enfermedad contagiosa que puede requerir de hospitalización o incluso provocar la muerte.

Los síntomas de la influenza estacional incluyen:

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- moqueo o congestión nasal
- dolores en el cuerpo
- dolor de cabeza
- escalofríos
- fatiga

Algunas personas también pueden presentar diarrea y vómito. Puede ser que algunas personas infectadas por el virus de la influenza tengan síntomas respiratorios sin fiebre.

Para obtener más información, consulte el sitio web **http://www.cdc.gov/flu/espanol** o **http://www.flu.gov** o llame al **800-CDC-INFO**.

agosto 2010
Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order #216603, CS214209-A

Los CDC recomiendan que "tome 3" medidas para combatir la influenza

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

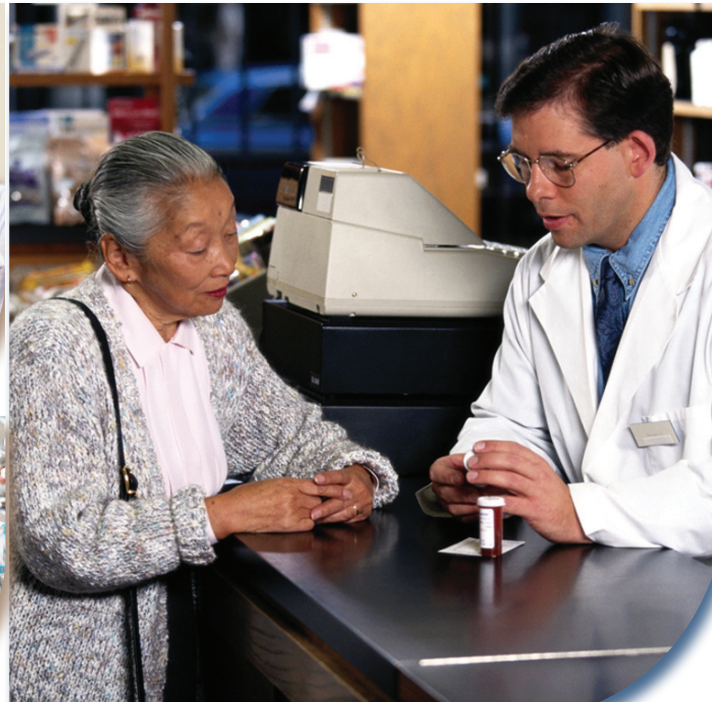
Los CDC le urgen que tome las siguientes medidas para protegerse a usted y a los demás contra la influenza:

#1 Tómese el tiempo para vacunarse contra la influenza.

- CDC Los CDC indican que el paso inicial y más importante para protegerse contra los virus de la influenza es la vacunación anual contra la influenza.
- Si bien existen muchos virus de influenza diferentes, la vacuna contra la influenza protege contra los tres virus que serán los más comunes, según lo indican las investigaciones.
- La vacuna contra la influenza 2010–2011 le protegerá contra un virus de la influenza A H3N2, un virus de la influenza B y el virus H1N1 2009 que tantas enfermedades causó la temporada pasada.
- Todas las personas desde los 6 meses de edad y en adelante deben vacunarse contra la influenza tan pronto como la vacuna estacional 2010–2011 esté disponible.
- Entre las personas con más alto riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la influenza, se incluyen niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o respiratorias y personas de 65 años o más.
- La vacunación de las personas de alto riesgo es de particular importancia para poder disminuir su riesgo de sufrir influenza grave.
- También es importante que se vacunen los trabajadores de la salud y otras personas que viven con personas en alto riesgo, o se encargan de cuidarlas, para impedir el contagio a otros grupos de alto riesgo.
- Los bebés menores de 6 meses corren un alto riesgo de complicaciones graves por la influenza, pero son muy pequeños para recibir la vacuna. En vez de los bebés, son las personas que los cuidan quienes deben vacunarse.

#2 Tome medidas preventivas todos los días para detener la propagación de microbios.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted está enfermo con síntomas de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa hasta por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir al médico o para otras necesidades. (La fiebre debe desaparecer sin necesidad de tomar medicamentos para reducir la fiebre).
- Cuando esté enfermo, limite en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.

#3 Tome medicamentos antivirales para la influenza si su médico los receta.

- Si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales que pueden tratar su enfermedad.
- Los medicamentos antivirales son diferentes a los antibióticos. Son medicamentos (en pastillas, jarabe o polvo para inhalar) que no están disponibles para la venta sin receta médica.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza.
- Es muy importante que los medicamentos antivirales se usen pronto (durante los 2 primeros días desde el inicio de los síntomas) para tratar a las personas que estén muy enfermas (hospitalizadas) o a quienes se hayan enfermado con síntomas de la influenza y tengan riesgo mayor de sufrir complicaciones graves por la influenza, como mujeres embarazadas, niños muy pequeños, personas de 65 años o más y personas con afecciones crónicas.