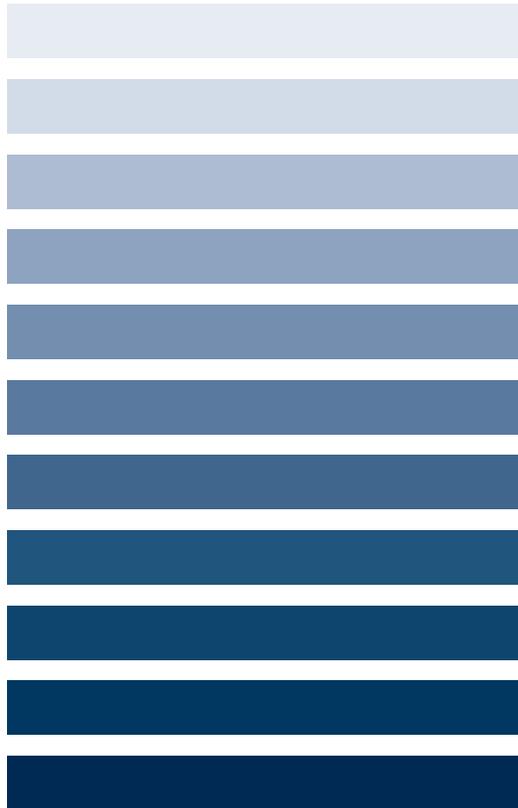


## La influenza (gripe) es una enfermedad contagiosa grave.

Cada año en los Estados Unidos, un promedio de más de 200,000 personas son hospitalizadas y 36,000 mueren por complicaciones de la influenza estacional.

## Esta temporada de influenza podría ser peor.

Hay un nuevo virus de la influenza que es muy diferente y se está propagando en personas de todo el mundo que se conoce como influenza "2009 H1N1". Este virus puede causar más enfermedades o enfermedades más graves de lo normal.



## Los síntomas de la influenza incluyen:

fiebre  
tos  
dolor de garganta  
moqueo o secreción nasal  
dolores en el cuerpo  
dolor de cabeza  
escalofríos  
fatiga  
a veces vómito o diarrea

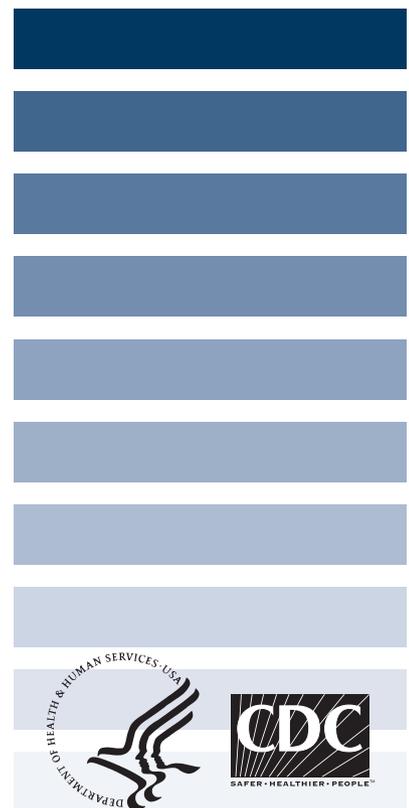
Para obtener más información,  
consulte el sitio web [www.flu.gov](http://www.flu.gov)  
o llame al 1-800-CDC-INFO.

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

11 de septiembre de 2009

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

¡Estas acciones  
también lo protegerán  
contra la influenza  
"2009 H1N1"!



CS205261-A



**Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que tome las siguientes medidas para protegerse a usted y a otras personas contra la influenza (la gripe):**

**#1**

## **Tome tiempo para vacunarse contra la influenza tan pronto la vacuna esté disponible.**

- Los CDC recomiendan la vacunación anual contra la influenza estacional como el paso inicial y el más importante para protegerse contra la influenza estacional.
- Si bien existen muchos virus diferentes de la influenza, la vacuna contra la influenza estacional protege contra los tres virus estacionales que según las investigaciones científicas serán los más comunes esta temporada.
- La vacunación es de particular importancia para personas con más alto riesgo de sufrir complicaciones graves de la influenza, como niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones médicas crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares y personas de 65 años o más.
- La vacunación contra la influenza estacional también es importante para los trabajadores de la salud y otras personas que viven o cuidan de personas en alto riesgo para prevenir contagiarlas de la influenza.
- La vacuna contra la influenza estacional no lo protegerá contra la influenza “2009 H1N1”.
- Se está produciendo una vacuna contra la influenza “2009 H1N1” que estará disponible en los próximos meses como una opción para prevenir la infección por este nuevo virus.
- Las personas que tienen un mayor riesgo de infección por la influenza “2009 H1N1” incluyen niños, mujeres embarazadas y personas con afecciones crónicas de salud como asma, diabetes y enfermedades cardíacas y pulmonares.

**#2**

## **Tome medidas preventivas a diario.**

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable usado a la basura.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. Si no hay agua y jabón, use un gel desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted está enfermo con síntomas de la influenza, los CDC recomiendan que se quede en la casa hasta por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir a buscar atención médica o para otras necesidades. (La fiebre debe haber desaparecido sin haber usado medicamentos para reducir la fiebre). Manténgase alejado de otras personas lo más que pueda. Esto es para prevenir que las otras personas se enfermen.
- Cuando esté enfermo, limite el contacto con los demás para evitar infectarlos.
- Visite el sitio web de los CDC (<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/>) para saber lo que debe hacer si se enferma con la influenza y cómo cuidar a una persona en su casa que esté enferma con la influenza.



**#3**

## **Tome medicamentos antivirales si su médico se lo recomienda.**

- Si usted se enferma con la influenza estacional o con la influenza “2009 H1N1”, los medicamentos antivirales pueden servir para el tratamiento de la enfermedad.
- Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (en pastillas, en forma líquida o en polvo para inhalar) que combaten la influenza al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza.
- Los medicamentos antivirales no se venden sin receta y son diferentes a los antibióticos.
- La prioridad en el uso de los medicamentos antivirales durante esta temporada será para tratar a las personas que estén muy enfermas (hospitalizadas) o a las que hayan enfermado con síntomas de la influenza y tengan riesgo de sufrir complicaciones graves por esta enfermedad, como mujeres embarazadas, niños pequeños, personas de 65 años o más y personas con afecciones médicas crónicas.
- Si se usan para el tratamiento, los medicamentos antivirales funcionan mejor si se administran en los 2 días desde el momento en que aparecen los síntomas.