LOS CDC RECOMIENDAN QUE

"TOME 3" MEDIDAS PARA COMBATIR LA INFLUENZA

1 Vacúnese

- Los CDC indican que el paso inicial y más importante para protegerse contra los virus de la influenza (gripe) 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 le protegerá contra un virus de la influenza A H3N2, un virus de la influenza B y un virus H1N1.
- Todas las personas desde los 6 meses de edad y en adelante deben vacunarse contra la influenza tan pronto como la vacuna está 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 No propague 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 Medicamentos antivirales

- 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, como la neumonía.
- Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la influenza en personas que están muy enfermas (por ejemplo: las personas que están hospitalizadas) y las personas que contrajeron la influenza y que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la misma, ya sea por la edad o porque padecen una enfermedad de alto riesgo. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su médico. Sin embargo, la mayoría de las personas sanas que contraen influenza no necesitan ser tratadas con medicamentos antivirales.

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.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Immunization and Respiratory Diseases

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

Julio 2012
CS234030-A
Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order #216603, CS214209-A

12_234030-A_Wojno_Tome 3 Poster.indd 1 8/2/12 9:21 AM