

# **Qué hacer ante la epidemia de influenza en Puerto Rico** [1]

Enviado por [Xavier David Ortiz Torres](#) [2] el 9 noviembre 2023 - 7:37pm



[2]

☆☆☆☆☆



# ¡Protégete de la influenza!

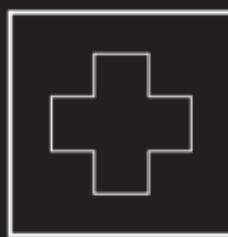
*Si tienes síntomas:*



Usa mascarilla



Quédate en casa



Busca atención médica si es necesario

*Incluye en tu rutina:*



Lavar tus manos



Desinfectar las superficies



Vacúname



Usa mascarilla en espacios cerrados y multitudes

**AQUÍ | NOS | CUIDAMOS**

Actualizado el 27 de enero de 2026.

El Departamento de Salud acaba de decretar una epidemia <sup>[3]</sup> de influenza <sup>[4]</sup>.

**La prevención sigue siendo la clave**

En términos prácticos, ¿qué significa que se haya declarado una epidemia de influenza?

1. Los casos de influenza son altos y siguen en aumento
2. Cuando hay una alza de casos, el riesgo de contagio de todas las personas aumenta

Seguramente estás pensando, “¿Qué puedo hacer para protegerme, proteger a mi familia y a mi comunidad?” Sigue leyendo ?

---

### No bajes la guardia

---

Aunque para la mayoría de las personas la influenza no es seria, para otras puede ser grave o hasta fatal. <sup>[5]</sup> Las personas mayores de 65 años y menores de 5 años, personas con ciertas afecciones crónicas, y personas embarazadas **tiene mayor riesgo de sufrir consecuencias serias como neumonía bacteriana, infecciones del oído, y sinusitis. La influenza también puede complicarse con enfermedades preexistentes como asma, diabetes o enfermedades cardíacas.**

**Ante esta realidad, nuestros esfuerzos a nivel individual y comunitario deben estar en:**

- **Tener la vacunación al día:** La vacunación <sup>[6]</sup> es y siempre será una herramienta esencial para la mitigación de enfermedades. Asegúrate de recibir la vacuna anual contra la influenza para disminuir tu riesgo de infección, enfermedad severa, hospitalización y muerte.
- **Si tienes síntomas, evitar exponer a otros:** Los primeros síntomas de la influenza, el micoplasma, y la COVID-19 son similares. Independientemente de lo que tengas, es importante que **te quedes en tu casa para evitar contagiar a otras personas**. Si te es imposible quedarte en casa, es crucial que uses una mascarilla (preferiblemente N95, KN95 o KF94) cuando estés en público para no exponer a la gente a tu alrededor. En particular, usa mascarilla <sup>[7]</sup> en **lugares cerrados con pobre ventilación y aglomeración de personas, centros de servicios de salud, y cerca de personas vulnerables**. Recuerda llevarla de manera correcta (ajustada a tu cara, sobre nariz y boca).
- **Monitorear tus síntomas:** La mayoría de las personas se reponen de la influenza con descanso, alimentándose e hidratándose bien, y con medicamentos sin receta. Sin embargo, para algunas personas la enfermedad puede complicarse. Si tus síntomas son muy intensos o tienes condiciones crónicas que te ponen en mayor riesgo, no dudes en buscar atención médica.
- **Cuidar tu higiene y desinfectar superficies:** El virus de la influenza puede permanecer en las superficies e infectar a las personas que las toquen y luego se lleven las manos a la boca, los ojos, o a la nariz. Por eso, lávate las manos con agua y jabón con frecuencia <sup>[8]</sup> y desinfecta las áreas comunes. <sup>[9]</sup> La higiene también incluye toser o estornudar en la parte interior del codo (en vez de en la mano) o usando un pañuelo desechable. Asegúrate que esto se convierta en parte de tu rutina y que los niños también lo hagan.

La salud pública es colectiva, pero nuestras acciones individuales son esenciales para detener cadenas de transmisión y cuidarnos unos a otros.

## Tags:

- [influenza](#) [10]
  - [prevención](#) [11]
  - [salud pública](#) [12]
  - [La prevención es la clave](#) [13]
- 

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/hacer-ante-epidemia-influenza-puerto-rico>

## Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/hacer-ante-epidemia-influenza-puerto-rico> [2]
- <https://www.cienciapr.org/es/user/xaviedortiz> [3] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=8299f89138&e=bbfedd2503> [4]
- [https://wapa.tv/noticias/locales/departamento-de-salud-declara-epidemia-de-influenza-en-puerto-rico/article\\_43d94157-912a-4346-9717-2969946a3955.html](https://wapa.tv/noticias/locales/departamento-de-salud-declara-epidemia-de-influenza-en-puerto-rico/article_43d94157-912a-4346-9717-2969946a3955.html) [5] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=d0a5a7d9e6&e=bbfedd2503> [6]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/06/26/tres-vacunas/> [7]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/#uso-mascarillas-main> [8]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/higiene-agua-jabon> [9]
- <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/la-desinfeccion-ayuda-a-mantener-un-entorno-saludable/> [10]
- <https://www.cienciapr.org/es/tags/influenza> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion> [12]
- <https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-publica> [13] <https://www.cienciapr.org/es/tags/la-prevencion-es-la-clave>