

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!

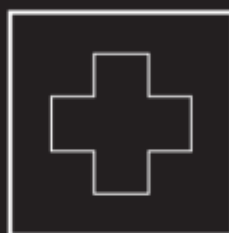
Si tienes síntomas:



Usa mascarilla



Quédate en casa



Busca atención
médica si es
necesario

Incluye en tu rutina:



Lavar tus manos



Desinfectar las
superficies



Vacúnate



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 ^[3] de influenza ^[4].

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. [5] Las personas mayores de 65 años y menores de 5 años, personas con ciertas afecciones crónicas, y personas embarazadas **tienen 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 [6] 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 [7] 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 [8] y desinfecta las áreas comunes.** [9] 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/xavierdortiz> [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 [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>