

Published on *Ciencia Puerto Rico* (<https://www.cienciapr.org>)

[Inicio](#) > Qué hacer ante la epidemia de influenza en Puerto Rico

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!

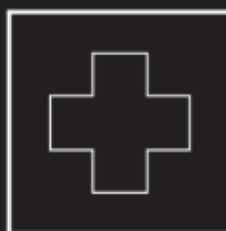
Si tienes síntomas:



Usa mascarilla



Quédate en casa



Busca atención
médica si es
necesario

Incluye en tu rutina:



Lavar tus manos



Desinfectar las
superficies



Mantener tu
vacunación al día

AQUÍ NOS CUIDAMOS

Una versión modificada [3] de esta entrada se publicó en la sección de Opinión de El Nuevo Día

El Departamento de Salud acaba de decretar una epidemia [4] de influenza debido al aumento significativo en casos en comparación con la temporada pasada. Desde julio de 2023 hasta el 9 de noviembre, se han confirmado al menos 42 fallecimientos [5] como consecuencia de esta enfermedad. Los profesionales de la salud en Puerto Rico han expresado particular preocupación por la población entre 0 y 19 años. Para el informe del 3 de noviembre del Departamento de

Salud [6], el 52.76% de los casos de influenza en el país estaban entre esas edades. En ese mismo informe, se reportaron 35 brotes en escuelas [7].

Reconocemos que toda esta información puede generar dudas y temores. Seguramente estás pensando, “¿Qué puedo hacer para protegerme, proteger a mi familia y a mi comunidad?” Sigue leyendo ?

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

Como mencionamos en el boletín 87 [8], las infecciones respiratorias como el catarro, el micoplasma, la COVID-19 y la influenza, entre otras, aumentan en el otoño e invierno. El aumento de casos de influenza en el país no es una completa sorpresa.

No bajes la guardia

Aunque para la mayoría de las personas la influenza no es seria, para otras puede ser grave o hasta fatal. [9] 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 [10] 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** [11] **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** [12] **y desinfecta las áreas comunes**. [13] 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. **Ya nos acercamos a las fiestas navideñas y practicar estas medidas de prevención nos permitirán disfrutarlas de manera segura con nuestros seres queridos.**

Tags:

- influenza [14]
- prevención [15]
- salud pública [16]
- La prevención es la clave [17]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/que-hacer-ante-la-epidemia-de-influenza-en-puerto-rico?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/que-hacer-ante-la-epidemia-de-influenza-en-puerto-rico?language=en> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz?language=en> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/que-hacer-ante-la-epidemia-de-influenza-en-puerto-rico/> [4] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=8299f89138&e=bbfedd2503> [5] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=3f30808f0e&e=bbfedd2503> [6] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=8229338f3b&e=bbfedd2503> [7] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=c4078ccf4d&e=bbfedd2503> [8] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=4e17fac7d5&e=bbfedd2503> [9] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=d0a5a7d9e6&e=bbfedd2503> [10] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/06/26/tres-vacunas/> [11] <https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/#uso-mascarillas-main> [12] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/higiene-agua-jabon> [13] <https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/la-desinfeccion-ayuda-a-mantener-un-entorno-saludable/> [14] <https://www.cienciapr.org/es/tags/influenza?language=en> [15] <https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion?language=en> [16] <https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-publica?language=en> [17] <https://www.cienciapr.org/es/tags/la-prevencion-es-la-clave?language=en>