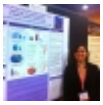
Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Prevención de Gripe [1]

Enviado por Marian G Acevedo Alvarez [2] el 17 octubre 2017 - 10:10pm

 [2]



Pronto llegara a Puerto Rico la temporada de Influenza o gripe. La influenza es una enfermedad respiratoria causada por un virus que puede ser grave. Cada año hay millones de enfermos, cientos de miles de personas son hospitalizadas, y entre miles y decenas de miles mueren a cauda de la influenza. El Centro de Control de Enfermedades o CDC (por sus siglas en ingles) instan la población puertorriqueña que toma las siguientes medidas para protegerse y proteger a otros de la influenza.

Las personas con influenza, a veces sienten algunos o todos estos **síntomas**:

- Fiebre o sentirse afiebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

¡Tome las medidas preventivas para ayudar a detener la propagación del virus de la influenza!

Aquí puedes bajar el audio (mp3) de éste video [3]

Las siguiente lista de medidas ayudaran a **prevenir la propagación del virus**:

1. Evite el contacto cercano con personas enfermas, evite tocarse los ojos, la boca, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Lávese las manos con frecuencia (con agua y jabón), y limpie y desinfecte la superficies y los objetos que pueden estar contaminados con los virus de la influenza.
2. Si se enferma, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible. Recuerde cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo. Permanezca en su hogar hasta al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para buscar atención medica o para otras necesidades.
3. Si contrae influenza, pueden utilizarse medicamentos antivirales para tratarla. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. Además pueden evitar complicaciones graves por la influenza, como la neumonía.
4. El CDC recomiendan el uso de medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento para personas que están muy enfermas de influenza (por ejemplo: las personas que están hospitalizadas) y las que la contrajeron y tienen alto riesgo de complicaciones graves, ya sea por la edad o porque tienen una afección de alto riesgo.

Para prevenir el contagio de la influenza, **¡Usted y su familia deben vacunarse!**

- La vacuna anual contra la influenza es el primer y mas importante paso en la protección contra los virus de la influenza. Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la influenza de ser posible antes de fines de octubre, o cuanto antes después de octubre.
- Las vacunas contra la influenza se ofrecen en muchos lugares, como consultorios médicos, clínicas, departamentos de salud, farmacias y centros de salud universitarios, asi como por parte de muchos empleadores e incluso en algunas escuelas.

Si está embarazada, una vacuna inyectable contra la influenza:

- Es segura y puede aplicarse en cualquier etapa del embarazo.
- Brinda protección al evitar el trabajo de parto y el parto prematuros.
- Protege el desarrollo del bebé antes y después del nacimiento durante los primeros meses mientras el bebé aún es demasiado pequeño como para recibir la vacuna inyectable contra la influenza.
- Las mujeres embarazadas también deben vacunarse contra la tos ferina (Tdap). Consulte a su médico.

Vacúnese para protegerse y proteger a su bebé.

Recuerde …

- La influenza puede ser muy peligrosa
- Síntomas son parecidos al resfriado común, pero son mas intensos

- No salga de su casa si tiene síntomas a menos que necesite atención médica
- Prevenga el contagio poniéndose la vacuna contra la influenza, sobretodo mujeres embarazadas

---

Estos videos educativos de salud pública han sido creados por un grupo de voluntarios de CienciaPR, estudiantes de la UPR-RCM, y Puerto Rico Rises Connecticut, un grupo de estudiantes y doctores de la Universidad de Yale, para ayudar a educar a la comunidad puertorriqueña luego del paso del Huracán María. Los autores dan permiso de copiar los videos, imprimir la página, o bajar las cápsulas para diseminar la información en su comunidad.

El video y el texto fueron desarrollados por Marian Acevedo y la Dra. Marietta Vázquez de Yale.

Tags:

- Huracán María [4]
- salud pública [5]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados
Privacidad | Términos | Normas de la Comunidad | Sobre CienciaPR | Contáctenos

---

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/prevencion-de-gripe

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/prevencion-de-gripe [2] https://www.cienciapr.org/es/user/macevedo12 [3] https://www.cienciapr.org/sites/cienciapr.org/files/downloads/control_de_flu_para_puertorico_post-huracan_maria._yale_univ._2.mp3 [4] https://www.cienciapr.org/es/tags/huracan-maria [5] https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-publica