

Cuida a tu familia cuidando tu salud ¡VACÚNATE CONTRA LA INFLUENZA!



La **influenza**, también conocida como gripe o flu, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por diferentes tipos de virus que se propagan a través de la tos, los estornudos y el contacto cercano. Aunque con menos frecuencia, también puedes contagiarte si tocas una superficie o un objeto contaminado con el virus y luego te tocas la boca, la nariz o los ojos. La mejor manera de reducir el riesgo de contagiarte con el virus y prevenir posibles complicaciones graves es vacunarte en cada temporada.

Síntomas

Los síntomas de la influenza suelen aparecer de manera repentina. Algunos de los síntomas son:

- ✔ Fiebre o escalofríos (no todas las personas presentan fiebre)
- ✔ 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.

Tratamiento

- La primera recomendación es permanecer en la casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para recibir atención médica.
- Una vez tu proveedor de servicios de salud te atienda, este podría recetarte un medicamento antiviral para ayudarte a combatir el virus y a mejorar tus síntomas.
- De tener mayores complicaciones, podrían recomendarte una hospitalización.

Deben vacunarse:

- ✓ Niños a partir de los 6 meses de edad
- ✓ Adultos mayores de 65 años o más
- ✓ Mujeres embarazadas
- ✓ Personas con condiciones crónicas tales como:
 - Asma
 - Diabetes
 - Enfermedades pulmonares tales como enfermedad pulmonar obstructiva crónica COPD, por sus siglas en inglés
 - Trastornos sanguíneos tales como anemia falciforme
- Enfermedades neurológicas
- Enfermedades cardíacas (como enfermedad cardíaca congénita, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad de la arteria coronaria)
- Afecciones renales
- Enfermedades del hígado
- Sistema inmunitario debilitado debido a una enfermedad (como personas con VIH o SIDA o cáncer como la leucemia) o utilizan medicamentos que comprometen el sistema inmunitario

No deben vacunarse:

- ✓ Niños menores de 6 meses de edad.
- ✓ Personas con síntomas de gripe. Estas deben esperar a recuperarse para vacunarse.
- ✓ Personas que:
 - tuvieron solo urticaria después de una exposición al huevo.
 - hayan tenido reacciones alérgicas al huevo tales como angioedema, dificultad respiratoria, mareos o vómitos recurrentes, debe ser administrada en una facilidad médica.
 - hayan desarrollado el síndrome de Guillain-Barré
 - tuvieron una reacción alérgica grave a una dosis de la vacuna contra la influenza anteriormente

Algunos de los beneficios de vacunarte son:

- ✓ Protección de tu salud y la de tu familia.
- ✓ Mantener controladas tus condiciones de salud preexistentes.
- ✓ Prevenir una hospitalización por complicaciones de salud.
- ✓ Continuar realizando las actividades que más disfrutas sin interrupciones por la enfermedad.

Protégete contra la influenza siguiendo estos 3 pasos:

- 1 Vacúnate tan pronto comience la temporada de influenza** (septiembre). Se recomienda una dosis de la vacuna contra la influenza en cada temporada.
- 2 Practica medidas preventivas**
 - Lávate las manos varias veces al día con agua y jabón o utiliza un desinfectante con un mínimo de 60% de alcohol.
 - Limpia y desinfecta las superficies u objetos que puedan estar contaminados.
 - Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
 - Evita el contacto cercano con personas enfermas.
 - Cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y descártalo luego de usarlo.
 - Si estás enfermo busca atención médica.
 - Reposa en tu casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre.
- 3 Si tienes influenza:**

Sigue las indicaciones de tu médico. Es posible que te recete medicamentos antivirales que ayudarán a que la enfermedad sea más leve y dure menos.

En MCS Classicare te queremos saludable. Vacúnate contra la influenza y protege tu salud y la de tu familia.

Referencia:

CDC. Vacuna contra la influenza y personas alérgicas a los huevos. 2022. <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/egg-allergies.htm#:~:text=Los%20CDC%20recomiendan%3A,la%20vacuna%20contra%20la%20influenza.>

CDC. Medidas de prevención. 2022 <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>

Salud Completa **MCS** Classicare (HMO)