



# LAS REALIDADES DE LA GRIPE

La información sobre la Influenza, la vacuna y cómo mantenerse saludable



## ¿Que Es La Gripe?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Puede causar leve o severa enfermedad, y a veces puede llevar a la muerte. La mejor manera de prevenir la gripe es obteniendo una vacuna de la gripe cada otoño.

### Los Síntomas

- fiebre (normalmente alta),
- dolor de cabeza,
- cansancio extremo,
- tos seca,
- garganta irritada,
- nariz mucosa o tapada, y
- dolores en los músculos.
- Síntomas gastrointestinales, como náusea, vomito, y diarrea, son mucho más comunes entre los niños que entre los adultos.

## ¿Quién Debe Vacunarse?

Debido a una escasez en la producción de la vacuna de la gripe para esta estación, CDC está recomendando que se les dé prioridad a ciertas personas para recibir la vacuna de la gripe. Las personas en los siguientes grupos deben buscar la vacunación en esta estación:

- todos los niños de 6-23 meses;
- adultos de 65 años y mayores;
- las personas de 2-64 años con condiciones médicas crónicas;
- todas las mujeres que estarán embarazadas durante la estación de la influenza;
- los residentes de hogares de ancianos y de lugares de cuidado a largo plazo;
- los niños de 6 meses hasta 18 años que están en terapia crónica de aspirina;
- trabajadores del cuidado de la salud envueltos en el cuidado directo de pacientes;
- Cuidadores-fuera-del-hogar y contactos del hogar de niños de menos de 6 meses.

Éstas son personas que están en alto riesgo de tener serias complicaciones de la gripe o que está en contacto con personas de alto riesgo de tener complicaciones de la gripe.

Las personas que no están incluidas en uno de los grupos de prioridad mencionados anteriormente se les pide que precedan o atrasen su vacunación debido a la situación de suministro de la vacuna.

## ¿Quién No Debe Vacunarse?

Hay algunas personas que no deben ser vacunadas. Éstos incluyen:

- Las personas que tienen una alergia severa a los huevos de gallina;
- Las personas que han tenido una reacción severa a la vacuna de la influenza en el pasado;
- Las personas que desarrollaron Guillain-Barre síndrome 6 semanas después de haber obtenido una vacuna de influenza previamente.
- Los niños menores 6 meses de edad.
- Las personas que están enfermas con fiebre. (Estas personas pueden ser vacunadas una vez sus síntomas disminuyan.)

## ¿Cuándo Debe Vacunarse?

Octubre o Noviembre es el momento mejor para vacunarse, pero usted todavía puede ser vacunado en Diciembre y después. La estación de la gripe puede empezar tan tarde como en Octubre y durar hasta más tardar Mayo.

## Buenos Hábitos De Salud

- **Evite el contacto cercano.** Evite el contacto cercano con las personas que están enfermas. Cuando usted está enfermo, mantenga la distancia con los otros para protegerlos de enfermarse también.
- **Quédese en casa cuando usted está enfermo.** Si es posible, quédese en casa fuera del trabajo, la escuela, y los mandados cuando usted está enfermo. Usted ayudará a prevenir que otros contraigan la enfermedad.
- **Cubra su boca y su nariz.** Cubra su boca y su nariz con una toallita cuando tosa o estornude. Puede prevenir que aquellos en su alrededor se enfermen.
- **Lave sus manos.** Lavarse a menudo las manos le ayudará a protegerse de los gérmenes.
- **Evite tocar sus ojos, nariz o boca.** Se extienden a menudo los gérmenes cuando una persona toca algo que esta contaminado con los gérmenes y entonces se toca su o sus ojos, nariz, o boca.