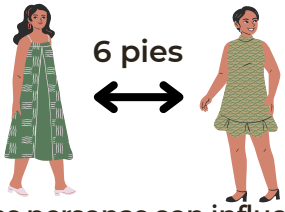
Influenza

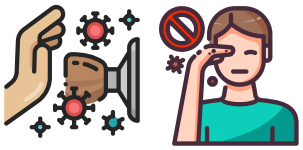
La influenza es una infección respiratoria causada por virus. Esta enfermedad puede afectar a cualquier persona, pero hay ciertas personas tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente y de ser hospitalizadas o hasta morir.

¿Cómo se transmite la influenza?

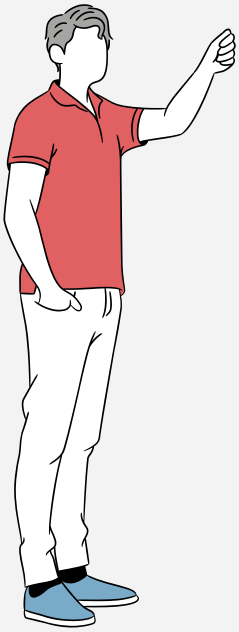


Las personas con influenza pueden transmitir esta enfermedad a otras personas desde una distancia de **6 pies.**

Se propaga a través de **gotitas** que se forman cuando personas con influenza **tose, estornuda o habla.**



Al tocar una superficie o un objeto que contenga el virus de la influenza **y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.**



¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre
(no todas las personas con influenza manifiestan fiebre)

Secreción o congestión nasal

Dolor de garganta

Fatiga

Vómitos y diarrea*
(en algunos casos)

Dolor de cabeza

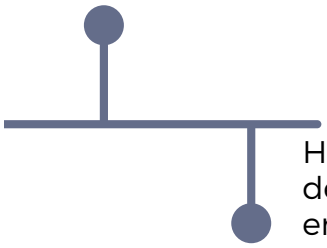
Tos

Escalofríos

Dolor en el cuerpo

¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?

Desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad.



Hasta 5 a 7 días después de enfermarse.

Las personas infectadas por influenza propagan el virus y pueden infectar a otras personas **desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad hasta 5 a 7 días después de enfermarse**.

Este periodo puede ser mayor en algunas personas, especialmente en los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Cómo prevenir contagiarte con el virus de la influenza

Vacunación

La vacuna contra la influenza brinda protección contra el virus que causa la enfermedad.

- Todas las personas de 6 meses de edad o más deben vacunarse anualmente.
- La vacunación de las personas con alto riesgo es de particular importancia para disminuir la probabilidad de que se enfermen gravemente.

Prevención

Siga las medidas preventivas para reducir el contagio con enfermedades respiratorias:

- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted es el que está enfermo, limite en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Quédese en su casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir al médico o para otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin necesidad de tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, use desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados.

Medicamentos

Tome medicamentos antivirales para la influenza si su médico los receta.

- Si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales para tratarla y ayudar a que la enfermedad sea más leve y dure menos tiempo.
- Los medicamentos antivirales son más eficaces si se administran en los primeros 2 días desde el inicio de los síntomas para tratar a las personas que están muy enfermas (por ejemplo, las que están hospitalizadas) o las que tienen síntomas de influenza, así como un riesgo más alto de enfermarse gravemente.

Si tiene síntomas, busca ayuda.
Si usted se siente enfermo y tiene síntomas de influenza visite a su proveedor de atención médica.

Material adaptado de
Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO