



LO QUE USTED DEBE SABER

## HOJA INFORMATIVA SOBRE LA GRIPE (INFLUENZA)

### ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad altamente contagiosa que infecta el tracto respiratorio.

Es más severa que otras enfermedades similares como el resfriado común. La gripe cambia cada año, entonces, una vacuna nueva está desarrollada cada temporada de gripe. Es muy importante estar al día con las vacunas actuales para no infectarse. La temporada de gripe dura desde las últimas semanas en octubre hasta marzo. Diciembre hasta febrero es el período de tiempo con el nivel más alto de la transmisión.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Comienzo repentino de síntomas
- Fiebre (En la mayoría de casos)
- Dolores
- Escalofríos
- Goteo nasal y tos
- Fatiga
- Diarrea y vómitos son comunes en los niños

**Síntomas usualmente aparecen 1 a 4 días después de la exposición.**

**Normalmente dura 1 a 2 semanas.**

### ¿Cómo se previene la gripe?

- La mejor manera de prevenir la gripe es recibir la vacuna antigripal cada año.
- Lávese bien las manos para prevenir la propagación de la gripe.
- Asegúrese de que tosa y estornude en un pañuelo o tu manga para evitar contagiar a otros a su alrededor.
- Evite el contacto con personas enfermas con la gripe.

### ¿Cómo se propaga?

- MUY contagiosa entre gente.
- Se propaga por las gotas dispersadas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda.
- Uno se queda contagioso por 1 día antes de síntomas aparecen y 5 a 7 días después de desaparecen los síntomas.

### Tratamiento

- La mayoría de medicamentos tratan los síntomas pero medicamentos antivirales recetados son disponibles.
- Tome muchos líquidos para evitar la deshidratación.
- **NO regrese al trabajo, el colegio ni la guardería hasta que usted reciba autorización médica.**
- La gripe puede causar complicaciones como neumonía bacteriana, deshidratación severa o el empeoramiento de las condiciones crónicas como la enfermedad cardíaca o asma.

CONSULTE A SU MÉDICO  
INMEDIATAMENTE