

¿Porque vacunarnos contra la Influenza? Clave para la Prevención

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza: A y B. Estos dos virus de influenza, son los que causan la enfermedad entre las personas (virus de influenza humana) todos los años, causando epidemias de influenza estacional.



Puede enfermarle en forma leve o grave, y en ciertos casos puede provocar la muerte. Cada año en los Estados Unidos mueren alrededor de 36.000 personas por causas relacionadas a la influenza y más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones. Vacunarse anualmente contra la influenza es la mejor manera de protegerse contra ésta enfermedad.

¿Cuándo hay que vacunarse? La mejor época para vacunarse es entre octubre y diciembre, pero si se vacuna aun cuando esté avanzada la temporada de influenza todavía puede protegerse, ya que generalmente los casos de influenza alcanzan un nivel máximo en enero o más tarde.

¿Quiénes deben vacunarse?

Por lo general, cualquier persona que desee reducir las posibilidades de contraer la influenza puede vacunarse cada año, sin embargo, se recomienda particularmente a:

- niños de seis meses a 18 años de edad.
- mujeres embarazadas.
- personas mayores de 50 años de edad.
- personas de cualquier edad con diagnóstico de condiciones crónicas como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares.
- personas que viven en asilos de ancianos y otros establecimientos de cuidados prolongados.
- personas que viven con niños menores de 6 meses de edad.
- personas que trabajen en cuidados para niños o adultos mayores.
- profesionales de la salud o que trabajen en un ambiente donde se ofrezcan servicios de salud.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en ingles) recomiendan las siguientes medidas para prevenir enfermedades como la influenza:

- Evitar el contacto directo con personas enfermas
- Quedarse en la casa cuando esté enfermo
- Cubrirse la boca y la nariz cuando tosa o estornude
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Adoptar otros buenos hábitos de salud: dormir, mantenerse activo, controlar el estrés, mantenerse hidratado y consumir alimentos nutritivos

Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la influenza en personas que están muy enfermas. Los medicamentos antivirales son diferentes a los antibióticos y no están disponibles para la venta sin receta médica. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza, como la neumonía.

Para conocer si la vacuna contra la influenza es adecuada para usted, hable con su médico para recibir mayor información.

Zally Santos Calderon, MMHC, CHES, RN, Doula & EdP
Fuente: <https://espanol.cdc.gov/flu/index.htm>

Humana®

PRHKWKNSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (TTY: 711).

HumanaHealth
en tu empresa