

¿Te Vacunaste en contra de la Influenza?



¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza que afecta la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose todos los años.

Síntomas de la influenza

La influenza puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La influenza es diferente al resfriado. Por lo general, la influenza comienza de repente. Las personas con influenza a veces sienten algunos o todos estos síntomas:

- **Fiebre o escalofríos**
- **tos**
- **dolor de garganta**
- **secreción o congestión nasal**
- **dolores musculares o de cuerpo**
- **dolores de cabeza**
- **fatiga (cansancio)**
- **algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.**

*Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.

¿Cómo nos contagiamos?

La mayoría de los expertos considera que los virus de la influenza se transmiten principalmente a través de las pequeñas gotas que se producen cuando las personas con influenza tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas

pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca. Siendo algo poco frecuente, una persona puede llegar a contraer la influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la influenza y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

¿Cómo prevenir la influenza estacional?

La primera medida y la más importante en la prevención contra la influenza es vacunarse todos los años. Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce la aparición de enfermedades relacionadas con la influenza y el riesgo de sufrir complicaciones graves a causa de esta enfermedad que pueden dar lugar a hospitalizaciones o incluso la muerte. Los CDC también recomiendan tomar medidas preventivas diarias (como mantenerse alejado de las personas que están enfermas, cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar y lavarse las manos con frecuencia) para ayudar a disminuir la propagación de microbios que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones), como lo es la influenza.

Fuente del contenido:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD, por sus siglas en inglés)

Humana®

PRHKN94SP

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).