

La gripe

Gripe estacional y
gripe pandémica



 Aprender para vivir



Public Health

Los gérmenes de la gripe se diseminan fácilmente.

Pueden estar en la boca y en la nariz de una persona infectada, incluso antes de que empiecen los síntomas.

La tos y los estornudos pueden rociar gérmenes de la gripe al aire.

Los que están cerca pueden inhalar los gérmenes y contagiarse la gripe.

Pero eso no es todo:

- Los gérmenes que se rocían al aire también pueden caer en superficies u objetos cercanos.
- Toser o estornudar en las manos, o sonarse la nariz, puede poner gérmenes de la gripe en las manos. Los gérmenes de la gripe pueden luego depositarse en todas las cosas que se toquen con esas manos.

Cuando toca cosas con gérmenes de la gripe en ellas y después se toca la boca, la nariz o los ojos, se puede contagiar la gripe.

¡Pero hay muchas cosas que usted puede hacer para protegerse!



¿Qué más?



La prevención de la gripe

2011 Edition

©2008 Channing Bete Company, Inc. Derechos reservados. • Impreso en los EE.UU. • Channing Bete Company, One Community Place, South Deerfield, MA 01373 • Para hacer un nuevo pedido sírvase llamar al (800) 628-7733 o visite www.channing-bete.com y pida el producto número PS76388 • English: The Flu; Seasonal And Pandemic Flu

(05-10-D)

Lista de precios B

¿Está tosiendo y estornudando?

Ayude a controlar los gérmenes de la gripe que puede rociar al aire a su alrededor.

Cúbrase siempre al toser y estornudar.

- Use un pañuelo de papel. Luego tire el pañuelo y lávese bien las manos.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior de la manga, pero no en las manos.

Mantenga su distancia.

Permanezca al menos a 6 pies de distancia de otras personas si usted está tosiendo o estornudando u otros lo están haciendo.

Además, no comparta cosas que puedan diseminar gérmenes.

Algunos ejemplos son vasos, cubiertos y toallas. Lave bien estos objetos antes de volver a usarlos.



CONSEJO RÁPIDO

Evite los lugares con mucha gente durante un brote de gripe en su zona. Cuanta más gente haya a su alrededor, mayor será la probabilidad de que también haya gérmenes de la gripe.

¿Qué más?



Lavarse las manos

No se lave simplemente, lávese BIEN.

1. Humedézcase las manos con agua limpia que esté corriendo. Si es posible, use agua tibia.
2. Enjabónese las manos.
3. Frótese todas las superficies de las manos por 20 segundos.
4. Enjuáguese bien las manos con agua que esté corriendo.
5. Séquese las manos con una toalla de papel o un secador de aire.
6. Si es posible, use su toalla de papel para cerrar el grifo.



CONSEJO RÁPIDO

Recuerde: ¡Trate de no tocarse los ojos, la nariz y la boca!

Ayude a sus nietos a aprender a frotarse las manos por al menos 20 segundos. Enséñeles a cantar alguna canción infantil que dure unos 20 segundos o dídeles que reciten el abecedario al lavarse.

¿Qué más?



Otros hábitos saludables



Haga suficiente ejercicio físico.

Estar físicamente activo regularmente es importante para todos, a cualquier edad. También puede ayudar a reducir algunos de los efectos negativos de envejecer.

MI PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Hable con su profesional de la salud antes de iniciar un programa de ejercicio físico. Pregúntele sobre la cantidad y la intensidad de actividad correctas para usted. Pregúntele también sobre estirar los músculos, la flexibilidad, el equilibrio y/o los ejercicios para fortalecer los músculos. Escriba aquí sus planes de actividad:

¿Qué más?



Los síntomas de la gripe

Sepa qué hacer si tiene síntomas de gripe.

Llame inmediatamente a su profesional de la salud o clínica. Dígales:

- sus síntomas
- si tiene alguna enfermedad crónica
- los medicamentos que está tomando.

Le dirán si tiene que ir para pruebas o tratamiento. (Muchas enfermedades tienen síntomas parecidos a los de la gripe.)

Es posible que le den medicamentos especiales contra la gripe llamados fármacos antivirales.

- A veces pueden ayudar a reducir la duración de la enfermedad, si se toman poco después de que empiecen los síntomas.
- En algunos casos se pueden recetar para ayudar a prevenir la gripe durante un brote. Pregúntele a su profesional de la salud si eso puede ser bueno para usted.



¿Qué más?



El tratamiento en el hogar

MEDIDAS ESPECIALES SI ME ENFERMO DE GRIPE

¿Tiene alguna enfermedad crónica, como diabetes o un trastorno del corazón? Si la tiene, pregúntele a su profesional de la salud si tiene que tomar medidas especiales para la gripe. Escríbalas aquí:

CONSEJO RÁPIDO

Es una buena idea evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco cuando está enfermo. (Si fuma, obtenga ayuda para dejar de hacerlo.)

¿Qué más?



Estar alerta a las complicaciones

Evite contagiar la gripe a otros miembros de su familia.

La historia de Kim

Un año tuve gripe y la familia de mi hija me vino a visitar. ¡Todos acabaron contagiándose la gripe! Ahora cuando alguien de la familia tiene gripe nos llamamos por teléfono en lugar de visitarnos.



Algunas cosas básicas:

Limite el contacto

entre los que están enfermos y los que no lo están. Si es posible, haga que la persona con gripe se quede en otra habitación.

Limpie las superficies y los artículos que se vuelven a usar que:

- fueron usados por la persona enferma
- estén cerca de la persona enferma.

Verifique que todos practiquen buenos hábitos de higiene. (Vea las páginas 5 a 7.)

¿Qué más?



Las pandemias de gripe

Una pandemia fuerte puede tener efectos serios, como:

- enfermar gravemente a un gran número de personas
- cierre de escuelas y empresas
- perturbaciones de los viajes
- escasez de productos, incluyendo alimentos, medicamentos y combustible
- servicios médicos y gubernamentales sobresaturados e interrupciones de todos los demás servicios, incluyendo la atención de la salud en el hogar.



Las pandemias de gripe pueden ocurrir

en cualquier momento. Es por eso que es tan importante estar preparado.



“Los cautos rara vez se equivocan”.
~ Confucio

¿Qué más?



Prepararse para un brote

Algunos consejos que recordar

Exhiba esta página donde la pueda ver a menudo, por ejemplo en la puerta de la nevera.

Consejos para luchar contra la gripe

- Póngase la vacuna contra la gripe estacional todos los años.
- Lávese las manos a menudo y bien.
- Permanezca fuerte: coma bien y haga suficiente ejercicio físico.
- No comparta cosas que puedan diseminar los gérmenes de la gripe.
- Permanezca al menos a 6 pies de distancia de otras personas si está tosiendo o estornudando... o lo están haciendo ellos.
- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo de papel o con la parte superior de la manga.
- Pregúntele a su profesional de la salud si necesitará tomar medidas especiales para la gripe (por ejemplo si tiene una enfermedad crónica o toma medicamentos).
- Esté preparado para brotes de gripe.

Recursos para la gripe

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
—www.cdc.gov/flu
—1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636)
—1-888-232-6348 (TTY)
- los departamentos de salud pública locales y estatales
- el sitio web oficial de los EE.UU. sobre la preparación para una pandemia de gripe—www.flu.gov