

## ¿Qué debo hacer si me enfermo con la gripe?

- ◆ Quédese en casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.
- ◆ Descanse lo suficiente.
- ◆ Beba muchos líquidos.
- ◆ Pregúntele a su médico si debe tomar algún medicamento antiviral.

## ¿Qué debo saber acerca de las pandemias de gripe?

- ◆ Las pandemias de gripe (brotes globales) son causadas por un nuevo virus de la gripe que afecta a las personas de todo el mundo. La mayoría de las personas no tiene inmunidad (protección) contra el virus.
- ◆ Las pandemias de gripe son raras. Sólo ha habido cuatro pandemias de gripe en los últimos 100 años, pero han sido muy graves.
- ◆ La vacuna contra la gripe de temporada probablemente no le proteja contra una pandemia de gripe. Es necesario producir una nueva vacuna, lo cual puede tomar tiempo.
- ◆ Durante una pandemia, asegúrese de practicar hábitos saludables y tomar medicamentos antivirales si su médico se los prescribe.

## Recursos adicionales

**Departamento de Salud de Nueva Jersey**

<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**

[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

**Síguenos en los medios sociales**

Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth

Snapchat: @NJDOH



**Departamento de Salud de Nueva Jersey  
Servicio de Enfermedades Transmisibles  
Programa de enfermedades prevenibles  
mediante vacunas**

**PO Box 369**

**Trenton, NJ**

**Teléfono: 609-826-4861**

## Conceptos básicos sobre la gripe

*Consejos para  
mantenerse saludable  
durante la temporada  
de gripe*

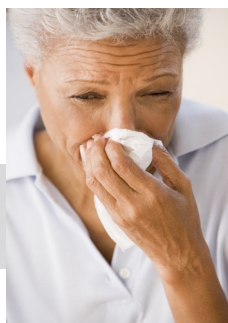


**NJ Health**  
New Jersey Department of Health



## ¿Qué es la gripe?

La gripe es causada por virus que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Se transmite fácilmente de persona a persona cuando alguien con gripe tose, estornuda o habla. También es posible contraer la gripe al tocar una superficie u objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.



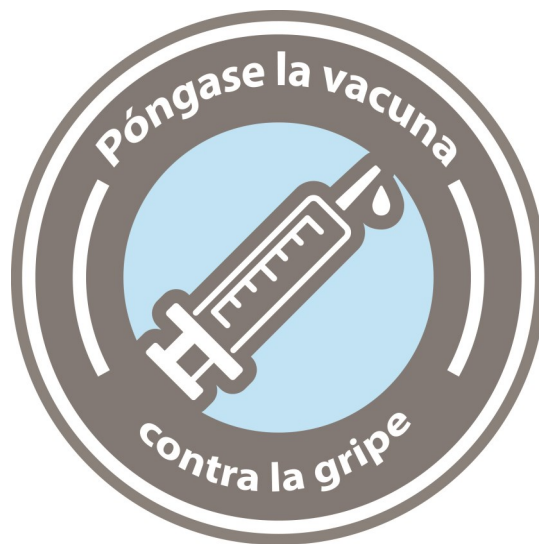
## ¿Cuáles son los síntomas?

- ◆ Fiebre
- ◆ Tos
- ◆ Dolor de garganta
- ◆ Rinorrea o congestión nasal
- ◆ Dolores de músculo o en todo el cuerpo
- ◆ Dolores de cabeza
- ◆ Fatiga (cansancio)
- ◆ Vómitos y diarreas

## ¿Quiénes corren el riesgo de contraer la gripe?

Cualquiera puede contraer la gripe, incluso las personas sanas. Algunas personas corren mayor riesgo de presentar complicaciones graves si se enferman con la gripe, como por ejemplo:

- ◆ Los niños menores de 5 años
- ◆ Los adultos de 65 años de edad o más
- ◆ Las mujeres embarazadas
- ◆ Las personas con afecciones crónicas (asma, diabetes o sistema inmunológico debilitado)



## Tome 3 acciones para combatir la gripe

### 1. Póngase la vacuna anual contra la gripe

Se recomienda que todas las personas de seis meses de edad o más reciban la vacuna.

### 2. Practique hábitos saludables

Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo de papel o utilice la parte superior de la manga (el codo), lávese las manos con frecuencia, evite tener contacto con personas enfermas, limpie con frecuencia los objetos y las superficies que toca a menudo.

### 3. Tome medicamentos antivirales si su médico los prescribe

Los medicamentos antivirales funcionan mejor cuando se comienzan a tomar dos días previos a enfermarse; no obstante, si se comienzan a tomar después, también pueden disminuir la intensidad de los síntomas. Asegúrese de seguir las instrucciones para tomar estos medicamentos.

## ¿Por qué es necesario vacunarse todos los años?

- ◆ La vacuna de la gripe se modifica todos los años, y en ocasiones se actualiza para ponerse al día con la evolución de los virus de la gripe.
- ◆ La protección proporcionada por la vacuna de la gripe disminuye con el tiempo, por lo que la vacuna anual es la mejor defensa.

## ¿Cuándo debo ponerme la vacuna contra la gripe?

Debe ponerse la vacuna contra la gripe en cuanto esté disponible cada temporada. Después de recibir la vacuna, se toma aproximadamente dos semanas para que su cuerpo cree protección contra la gripe, así que lo mejor es obtener la vacuna antes de finales de octubre, de ser posible. La temporada de gripe puede durar hasta mayo. Recibir la vacuna más tarde en la temporada de todas formas puede protegerle.

## ¿Cuándo son contagiosas las personas?

Las personas pueden propagar la gripe hasta 24 horas

**antes de** sentirse enfermas y durante aproximadamente una semana después del inicio de los

síntomas. Los niños pueden infectar a las demás personas incluso durante más tiempo.

