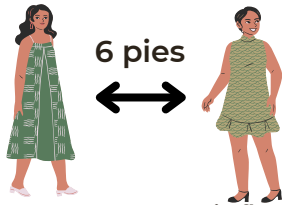


# Influenza

La influenza es una infección respiratoria causada por virus. Esta enfermedad puede afectar a cualquier persona, pero algunas tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente y de ser hospitalizadas o hasta morir.

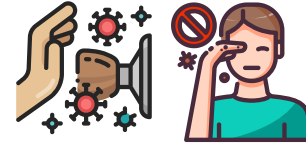
## ¿Cómo se transmite la influenza?



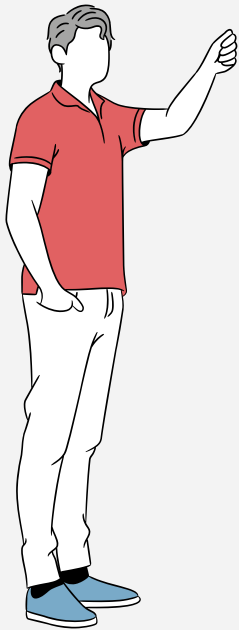
Las personas con influenza pueden transmitir esta enfermedad a otras personas desde una distancia de **6 pies**.



Se propaga a través de **gotitas** que se forman cuando personas con influenza **tosen, estornudan o hablan**.



**Al tocar una superficie** o un objeto que contenga el virus de la influenza y luego **tocarse los ojos, la nariz o la boca**.



## ¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre

(no todas las personas con influenza manifiestan fiebre)



Secreción o congestión nasal



Dolor de garganta



Fatiga



Vómitos y diarrea\*  
(en algunos casos)



Dolor de cabeza



Tos



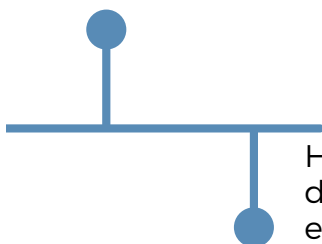
Escalofríos



Dolor en el cuerpo

## ¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza a otras personas?

Desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad.



Hasta 5 a 7 días después de enfermarse.



Las personas infectadas por influenza propagan el virus y pueden infectar a otras personas **desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad hasta 5 a 7 días después de enfermarse**.

Este periodo puede ser mayor en algunas personas, especialmente en los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

# Cómo prevenir contagiarte con el virus de la influenza

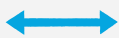
## Vacunación



La vacuna contra la influenza brinda protección contra el virus que causa la enfermedad.

- Todas las personas de 6 meses de edad o más deben vacunarse anualmente.
- La vacunación de las personas con alto riesgo es de particular importancia para disminuir la probabilidad de que se enfermen gravemente.

## Prevención



Siga las medidas preventivas para reducir el contagio con enfermedades respiratorias:

- Trata de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si estás enfermo, limita en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Quédate en tu casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir al médico o para otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin necesidad de tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispones de agua y jabón, usa desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Limpia y desinfecta las superficies y los objetos que puedan estar contaminados.

## Medicamentos



Toma medicamentos antivirales para la influenza, si tu médico los receta.

- Si contraes la influenza, existen medicamentos antivirales para tratarla y ayudar a que la enfermedad sea más leve y dure menos tiempo.
- Los medicamentos antivirales son más eficaces si se administran en los primeros 2 días desde el inicio de los síntomas para tratar a las personas que están muy enfermas (por ejemplo, las que están hospitalizadas) o las que tienen síntomas de influenza, así como un riesgo más alto de enfermarse gravemente.



### Si tienes síntomas, busca ayuda.

Si te sientes enfermo y tienes síntomas de influenza, visita a tu proveedor de atención médica.

