



# ¡ACHUUU!

## EVITE **5** RIESGOS EN **1** PASO

# ¡VACÚNESE CONTRA LA INFLUENZA!

La **influenza**, también conocida como gripe o el “flu”, es una enfermedad respiratoria muy contagiosa que suele propagarse todos los años, entre los meses de octubre y diciembre, y puede extenderse hasta el mes de mayo.

El virus de la influenza se propaga fácilmente a través de la tos, los estornudos y el contacto cercano con una persona infectada. Afortunadamente el método más efectivo para combatir el contagio es muy sencillo, conlleva un solo paso: **vacunarse**.

### **Al vacunarse, previene el contagio y evita 5 riesgos asociados con la enfermedad:**

**1. Podría contagiar a sus familiares y personas cercanas a usted**

Al vacunarse contra la influenza, reduce el riesgo de contagio y protege a su familia y a las personas cercanas a usted de contraer el virus.

**2. Podría terminar hospitalizado**

Estudios científicos demuestran que las personas que se vacunan contra la influenza reducen en un 71% el riesgo de hospitalización por complicaciones asociadas con la enfermedad.

**3. Si padece de enfermedades cardiovasculares, respiratorias o diabetes, su condición podría empeorar**

Vacunarse es una herramienta importante para las personas que padecen de enfermedades crónicas, ya que les protege del virus y les ayuda a prevenir las complicaciones de salud asociadas con la enfermedad.

**4. No podría realizar sus tareas diarias por, al menos, dos semanas, ya que ese es el periodo de recuperación (de no haber complicaciones)**

La mayoría de las personas que se contagian con la influenza necesitarán atención médica y un período de recuperación de, al menos, dos semanas, antes de regresar a sus labores cotidianas.

**5. En casos severos, podría ocasionarle la muerte**

Algunas personas pueden presentar una serie de complicaciones de salud asociadas con la influenza que podrían poner su salud en riesgo. En casos severos, y con factores de riesgo elevados, la influenza podría, incluso, ocasionar la muerte.

## Preguntas comunes

### ¿Quiénes deben vacunarse?

La vacuna está recomendada para toda persona mayor de seis meses de edad. Las personas que deben vacunarse, por correr mayor riesgo a sufrir complicaciones a causa de la gripe, generalmente:

- Tienen 65 años o más
- Padecen de alguna condición crónica tal como asma, diabetes y enfermedades cardiovasculares y neurológicas, entre otras
- Presentan problemas de sobrepeso u obesidad

### ¿Quiénes no deben vacunarse?

- Niños menores de 6 meses de edad
- Personas que exhiban síntomas de gripe con fiebre (deben esperar hasta recuperarse para vacunarse)
- Aquellos que hayan sufrido alguna reacción grave a una vacuna contra la influenza
- Personas que sean alérgicas al huevo
- Todo aquel que haya desarrollado el síndrome de Guillain-Barré luego de haber sido vacunado contra la influenza

### ¿Cómo puede prevenir la influenza?

- Lávese las manos varias veces al día con agua y jabón o algún desinfectante para manos a base de alcohol
- Limpie y desinfecte las superficies y objetos que puedan estar contaminados
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y descártelo luego de usarlo
- Evite ir al trabajo cuando esté enfermo, así ayudará a evitar que otras personas se enfermen

**Se recomienda una dosis de la vacuna  
contra la influenza cada temporada.**



#### Referencia:

Centro para el control y la prevención de enfermedades, CDC (por sus siglas en inglés)  
<http://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2016-2017.htm>