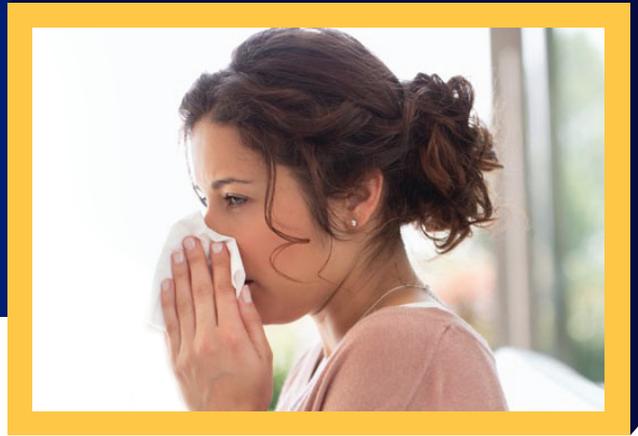


INFLUENZA



¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

La influenza es una enfermedad contagiosa causada por diferentes virus que afectan al sistema respiratorio del cuerpo. Los virus de la influenza se transmiten a través de las gotitas que salen de la boca al toser, estornudar y al hablar.



SÍNTOMAS

Los síntomas de la influenza son:

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Tos seca
- Estornudos
- Secreción o nariz tapada
- Cansancio extremo (fatiga)

Puedes presentar uno o más de estos síntomas.

COMPLICACIONES

Algunas complicaciones de la influenza son:

- Pulmonía
- Bronquitis
- Deshidratación

Las personas con condiciones crónicas (asma, diabetes, fallo cardíaco) son más propensas a sufrir serias complicaciones.

RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

- Se puede utilizar acetaminofén para la fiebre.
- Usar medicamentos antivirales (combaten el virus), según recomendación médica.
- Descansa y quédate en tu casa.
- Consume líquidos.
- Consulta con tu médico antes de tomar algún medicamento.



Para más información, comunícate con la Unidad de Manejo Preventivo al **787-277-6571**.

VACÚNATE CONTRA LA INFLUENZA



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Puedes vacunarte a partir de los 6 meses de edad y luego anualmente. La vacunación es la mejor protección contra la influenza.
- Lávate las manos con agua y jabón.
- Cúbrete al toser o estornudar con el antebrazo o una servilleta de papel desechable.
- Desinfecta las superficies.
- Consulta con tu médico antes de administrarte la vacuna.

¡Vacúnate anualmente!

¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA RECIBIR LA VACUNA?

La vacuna contra la influenza puede disminuir en gran medida la posibilidad de enfermarte.

RECUERDA:

- El mejor momento para recibir la vacuna es entre los meses de septiembre y mediados de noviembre.
- Para desarrollar protección contra la infección del virus de la influenza tomará cerca de una o dos semanas.

La mayoría de las personas contraen la influenza o gripe a finales de diciembre hasta principios de marzo.

¿CÓMO SE TRATA LA INFLUENZA?

- Si contraes la influenza, descansa en cama y consume mucho líquido.
- Toma algún analgésico como acetaminofén para aliviar la fiebre y el malestar general, según recomendación médica.
- En caso que persistan los síntomas, consulta con tu médico.

¿QUIÉN DEBE VACUNARSE?

Toda persona a partir de los 6 meses de edad, especialmente personas en grupos de alto riesgo.

Los siguientes grupos tienen un mayor riesgo de que la influenza se convierta en una enfermedad grave y deben recibir la vacuna todos los años:

- Personas mayores de 65 años.
- Residentes de hogares o centros de actividades diurnas.
- Adultos y niños que tienen enfermedades crónicas, tales como: del corazón, pulmón, diabetes, riñón o formas graves de anemias.
- Profesionales de la salud en contacto con estos grupos de riesgo.
- Personas que cuidan o viven con alguien de los grupos de alto riesgo.

PREGUNTA A TÚ MÉDICO SOBRE LA VACUNA DE LA INFLUENZA.



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-1759-2020-A