

Consejos para la Temporada de Resfrío y Gripe



¿Quiere mantenerse sano esta temporada de resfrío y gripe?

Puede hacerlo siguiendo algunos de estos consejos útiles:

Maneras de evitar enfermarse

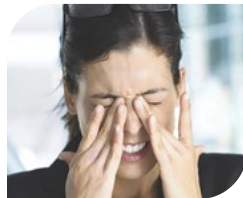
Por qué ayuda esto

- Lávese las manos con frecuencia.
- Use agua tibia y bastante jabón para hacer bastante espuma.
- Frótese bien y largo todas las partes de las manos hasta que queden verdaderamente limpias.



- Lavarse las manos es una de las mejores maneras de evitar enfermarse.
- Demora aproximadamente 20 segundos para que refregarse con jabón elimine los gérmenes.

- Evite tocarse la nariz, ojos y boca.



- Esto ayuda a evitar que usted propague sus gérmenes a otras personas. También ayuda a evitar que los gérmenes ingresen a su organismo.

- Cúbrase la nariz y boca al toser o estornudar. (¡No utilice las manos!)



- Esto ayuda a evitar que los gérmenes se propaguen.

- Trate de alejarse de personas con resfrío o gripe.

- Así usted evitará los gérmenes de otras personas enfermas.

- Considere usar una mascarilla.



- Llevar mascarilla nos protege de los virus, incluida la gripe. También ayuda a evitar que los gérmenes se propaguen.

- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Molina cubre las vacunas contra la gripe sin costo para usted.



- Vacunarse contra la gripe puede ser la mejor protección. Lo mejor es vacunarse a principios de otoño, antes de que empiece la temporada de gripe.

Señales de la gripe

- Dolor de cabeza
- Fiebre alta (101 grados o más)
- Sensación de mucho cansancio con dolores y molestias, especialmente en brazos, piernas y espalda
- Tos seca muy fuerte
- Goteo o congestión nasal
- Dolor de garganta

¿Cómo se contagia una persona con la gripe?

La gripe se transmite fácilmente de persona a persona. Se puede contagiar:

- Estornudando, tosiendo o tocando a otras personas.
- Tocando algo que haya tocado una persona enferma, como la perilla de una puerta, pañuelos sucios o vasos.

Qué hacer cuando se contrae la gripe

Si contrae la gripe, debe:

- Permanecer en casa y descansar.
- Beber mucho líquido y seguir una dieta sana y equilibrada.
- Evitar el contacto con otras personas.
- Mantener limpias superficies como teclados, teléfonos y perillas de puertas.
- Puede llamar a su proveedor de atención primaria (PCP) si está preocupado o tiene preguntas sobre sus síntomas de resfriado o gripe. Si tiene alguna pregunta sobre su salud o no puede contactar a su PCP, llame a la línea de consejos de enfermería que atiende 24 horas al día, 7 días a la semana al **(888) 275-8750** para inglés o bien **(866) 648-3537** para español (**número de TTY: 711**).
- No acuda a una sala de emergencia por dolores de garganta o estómago, resfriados, pequeños cortes, contusiones o torceduras musculares. Esto puede ahorrarle tiempo y además lo/la alejará de otras personas que puedan estar enfermas. Recuerde: una verdadera emergencia es cuando el problema pone en peligro la vida de la persona o puede perjudicar gravemente su salud si no la atienden de inmediato.



¿Quién necesita una vacuna contra la gripe?

- Todas las personas a partir de los 6 meses necesitan vacunarse contra la gripe todos los años.
- Esto no se aplica a las personas que son alérgicas al huevo o a la vacuna contra la gripe.

El asma y la gripe

Todos sabemos lo malo que puede ser contraer la gripe. Si tiene asma, contraer la gripe puede causarle un problema aún mayor. Quizá usted se pregunte por qué. He aquí algunas de las razones:

- Cuando se tiene asma, las vías respiratorias ya están inflamadas e irritadas.
- Cuando la persona se enferma de gripe, los síntomas de la enfermedad (tos, estornudos) ejercen una presión adicional sobre las vías respiratorias.
- Este estrés adicional derivado de la gripe puede provocar problemas mayores. La persona puede tener problemas respiratorios graves o una infección seria como neumonía o bronquitis.

Si sus síntomas asmáticos empeoran cuando tiene gripe, llame a su médico especialista en asma. Es posible que su médico le cambie el medicamento para el asma mientras esté enfermo/a.