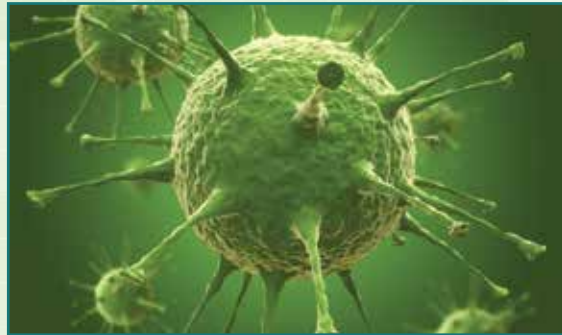


# Cómo Ayudar a Controlar la Propagación de la Influenza



*Esta información es suministrada por el Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos (VA), para los veteranos, sus familias, amistades, voluntarios, y empleados. La misma describe maneras para ayudar a controlar la propagación de la influenza (flu) dentro de nuestros hogares y para que nosotros y todos los que nos rodean nos mantengamos tan saludables como sea posible.*

**Vacúnese contra la Influenza:** Vacunarse cada año contra la influenza es la mejor manera para disminuir la propagación de la enfermedad. El VA y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas de 6 meses en adelante se vacunen contra la influenza cada año.

**Quédese en casa cuando se enferme:** Debido a que la influenza se propaga fácilmente de persona a persona, quédese en casa cuando se enferme. Los estudios demuestran que usted representa mayor riesgo de contagio y de propagar el virus de la influenza a otras personas por lo menos durante 5 días luego de que empiecen sus primeros síntomas y por lo menos 48 horas después de su última fiebre.

**Limpie sus manos:** Limpie sus manos antes y después de cuidar a una persona enferma, y después de toser o estornudar. Lave sus manos con jabón y agua o utilice desinfectante para manos. ¡Las personas enfermas también deben limpiar sus manos!

**Cúbrase al toser y estornudar:** Utilice pañuelos desechables y descártelos luego de usarlos. Está bien toser o estornudar en su manga cuando no tenga un pañuelo desechable. Siempre limpie sus manos luego de toser o estornudar.

**Mantenga limpias las superficies:** El virus de la influenza puede vivir en superficies por hasta 48 horas. Utilice productos de limpieza domésticos para limpiar las superficies que se toquen con frecuencia como teléfonos, grifos, interruptores de luz, perillas en puertas y gabinetes, teclado y ratón, y controles remotos de los televisores.

**Lave todos los utensilios para comer y también los vasos para beber:** No hay necesidad de separar los utensilios o vasos para beber de una persona enferma, ni hacer ningún lavado o esterilización especial.

**Cambie las sábanas y las toallas:** Limpie sus manos después de tocar ropa sucia. No hay necesidad de lavar la ropa de una persona enferma por separado.

**Evite tocar sus ojos, nariz, y boca:** Los gérmenes frecuentemente se propagan de esta manera.

**Utilice una mascarilla:** Cuando atienda a una persona enferma.

**Evite acercarse mucho:** Manténgase por lo menos a seis pies de la persona enferma siempre que sea posible. Separe a una persona enferma de las otras personas en el hogar. Procure que una sola persona atienda a la persona enferma.

**Conozca los síntomas de la Influenza:** (Vea la próxima página) Sepa cuándo buscar asistencia médica: (Vea la próxima página)

## Detenga la propagación de la Influenza

- Vacúnese contra la influenza
- Limpie sus manos
- Quédese en casa cuando esté enfermo
- Cúbrase al toser y estornudar

## Síntomas comunes de la Influenza

- Fiebre (100°F o más)
- Dolores corporales o musculares
- Dolor de cabeza
- Sensación de cansancio o debilidad
- Tos
- Dolor de garganta
- Gotereo o congestión nasal
- Síntomas estomacales (mayormente en niños)



## Si usted tiene síntomas comunes de Influenza

- Quédese en casa
- Descanse
- Ingiera líquidos
- Tome medicinas para la fiebre como acetaminofén (por ejemplo, Tylenol®) o Ibuprofeno (por ejemplo, Advil® o Motrin®)
- Llame a su equipo de atención médica dentro de 48 horas para recibir indicaciones sobre lo que debe hacer después.
  - ▶ Las medicinas antivirales pueden reducir los síntomas de la influenza si comienza a tomarlas dentro de las 48 horas siguientes a sus primeros síntomas.

*® Los nombres de marcas comerciales incluidos en esta información solo se dan como ejemplos. Su inclusión no significa que estos productos estén avalados por el VA u otra entidad del Gobierno. Así mismo, si no se menciona una marca en particular, esto no significa ni implica que el producto sea insatisfactorio.*

## ¡ADVERTENCIA!

**¡Los síntomas moderados o severos de la influenza son signos de complicaciones por influenza!**

## Cuándo buscar atención médica

**Llame a su equipo de atención médica dentro de 48 horas:**

- Si tiene síntomas comunes de influenza o
- Si tiene síntomas moderados de influenza:
  - ▶ No puede ingerir suficientes líquidos (Orina oscura o sensación de mareo al ponerse de pie son signos de que usted no está ingiriendo suficientes líquidos)
  - ▶ Fiebre de 100°F o más alta por 3 o más días
  - ▶ Se siente mejor y vuelve a tener fiebre o dolor de garganta

**Vaya de inmediato a conseguir asistencia médica:**

- Si usted tiene síntomas severos de influenza:
  - ▶ Dificultad para respirar o respiración sibilante
  - ▶ Toser expulsando sangre
  - ▶ Dolor o presión en su pecho al respirar
  - ▶ Dolor en el pecho, especialmente si tiene enfermedad cardíaca como angina o insuficiencia cardíaca congestiva

Problemas con el equilibrio, al caminar o sentarse, o confusión

## ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

[www.publichealth.va.gov/flu](http://www.publichealth.va.gov/flu)

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

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



Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.  
Oficina de Salud Pública (10P3b)  
810 Vermont Avenue, NW  
Washington, DC 20420  
[publichealth@va.gov](mailto:publichealth@va.gov)

Mayo de 2015 | FLU FS-8Sp

VA



U.S. Department of Veterans Affairs  
Veterans Health Administration  
Office of Public Health

*Este material NO está protegido por derechos de autor y puede reproducirse*

[www.publichealth.va.gov/InfectionDontPassItOn](http://www.publichealth.va.gov/InfectionDontPassItOn)