



# “DÉ UN PASO ADELANTE” PARA PREVENIR LA INFLUENZA

*Esta información del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) de EE. UU. es para los veteranos y sus familias. Esta hoja de datos explica los pasos que puede seguir para ayudar a detener la transmisión de la influenza.*

## Paso 1 Vacúnese contra la influenza

- VA y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Centers for Disease Control and Prevention – CDC] recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad reciban cada año la vacuna contra la influenza.
- Vacunarse es la mejor manera de detener el contagio de la influenza entre personas.
- Vacúnese contra la influenza todos los años ya que los virus de la influenza pueden cambiar de un año a otro.
- Cualquiera puede contraer la influenza, pero algunas personas corren mayor riesgo de tener complicaciones por la influenza:
  - ▶ personas de más de 65 años
  - ▶ personas con problemas de salud como asma, diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar crónica, y otras enfermedades o afecciones crónicas
  - ▶ mujeres embarazadas o personas que cuidan a niños o a un familiar con problemas de salud.

## Paso 2 Sepa cómo se propaga la influenza

- Cuando alguien con influenza estornuda, tose, habla, o se ríe, el virus de la influenza puede propagarse a través del aire como gotitas.
- Estas gotitas pueden propagarse a personas y superficies que estén hasta a 6 pies de distancia.
- El virus de la influenza puede propagarse a las manos cuando toca cualquier cosa que tenga el virus. Si después se toca los ojos, nariz o boca, es posible que se contagie la influenza.
- Una persona puede propagar el virus de la influenza aproximadamente 1 día antes de sentirse enferma y hasta 5 días después de enfermarse.

## Paso 3 Conozca los síntomas de la influenza

- Fiebre (100°F o más)
- Dolor corporal y muscular
- Dolor de cabeza
- Sensación de cansancio o debilidad (puede ser extrema)
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz congestionada o goteo nasal
- Náuseas y vómitos
- Síntomas estomacales (principalmente en niños)

**Miles de personas mueren y muchas más son hospitalizadas cada año en EE. UU. debido a la influenza.**

## Paso 4 Mantenga limpias las manos Y las superficies a su alrededor

- Lávese las manos con agua y jabón o use productos para limpiarse las manos.
- Use toallas de papel para secarse las manos y no comparta toallas de tela.
- Límpiense las manos:
  - ▶ before eating or preparing food
  - ▶ antes de comer o preparar alimentos
  - ▶ antes y después de cuidar a un enfermo
  - ▶ después de toser o estornudar
  - ▶ después de usar el baño
- El virus de la influenza puede vivir sobre las superficies por hasta 48 horas.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como: teléfonos, grifo, encendedor de luces, topes de encimeras, puertas y manijas de gabinetes, teclado y mouse, y controles remotos de televisores.

## Paso 5 Cúbrase la boca al toser y estornudar

- Use pañuelos de papel limpios y descártelos después de cada uso.
- Toser o estornudar sobre su manga está bien cuando no tiene un pañuelo de papel.
- Siempre límpiense las manos después de toser o estornudar.

## Paso 6 Quédense en casa cuando esté enfermo

- Debido a que la influenza se propaga fácilmente de una persona a otra, quédense en su casa cuando esté enfermo.
- Estudios indican que usted es más contagioso y tiene más posibilidades de contagiar el virus de la influenza a otras personas durante al menos 5 días desde que comenzaron los primeros síntomas Y al menos 48 horas después de la última vez que tuvo fiebre.



**“DÉ UN PASO ADELANTE” PARA PREVENIR LA INFLUENZA: Usted puede reducir la transmisión de la influenza este año. A medida que se acerca la época de otoño e invierno, todos enfrenamos los desafíos de salud de la temporada de influenza.**

## ¿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 (10P3)

810 Vermont Avenue, NW

Washington, DC 20420

[publichealth@va.gov](mailto:publichealth@va.gov)

Augusto 2014 | FLU FS-2Sp

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



**VA**



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

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