



CONTRA COSTA HEALTH

2500 Bates Avenue, Suite B, Concord, CA 94520 | Teléfono: (925) 313-6740 | Fax: (925) 313-6465
cchealth.org

Hoja informativa sobre la influenza

¿Qué es la influenza?

La influenza es una enfermedad viral contagiosa causada por el virus de la influenza. Los seres humanos generalmente están infectados con el virus de la influenza humana de otros humanos. Ocasionalmente, los seres humanos se infectan con un virus de la influenza animal.

Síntomas:

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus gripales que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Puede causar enfermedades de leves a graves y, a veces, la muerte.

Las personas que tienen influenza suelen sentir algunos o todos estos signos y síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre/escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)

Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Los síntomas comienzan entre 1 y 3 días después de la exposición al virus y pueden durar hasta una semana o más. Las complicaciones causadas por la influenza pueden incluir: neumonía, infecciones de oído, infecciones sinusales y deshidratación. La influenza también puede empeorar las enfermedades crónicas de una persona (por ejemplo, asma, enfermedades cardíacas o pulmonares, etc.).

Qué puede hacer para prevenir la influenza:

- La mejor forma de prevenir la influenza es vacunarse cada temporada. Se recomienda la vacunación anual contra la influenza a partir de los 6 meses de edad. Es seguro y eficaz recibir la vacuna contra la influenza y la vacuna contra el COVID en la misma visita.
- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón.
- Utilice pañuelos de papel o la parte superior del brazo al toser y estornudar. Deseche el pañuelo en una papelería con tapa.

- Limpie más a menudo los objetos compartidos (teléfonos, teclados, material de oficina, juguetes, etc.).
- Evite las aglomeraciones.
- Evite a las personas con enfermedades respiratorias.
- Excluya a los niños con enfermedades respiratorias de la guardería y la escuela.
- Si tiene influenza o alguna enfermedad respiratoria, una vez que ya no tenga fiebre o luego de terminar de tomar los medicamentos, quédese en casa durante al menos 24 horas.

Qué hacer si tiene influenza:

Si tiene influenza o alguna enfermedad respiratoria, una vez que ya no tenga fiebre o luego de terminar de tomar los medicamentos, quédese en casa durante al menos 24 horas.

Para obtener más información, comuníquese con el departamento de Salud Pública de Contra Costa (Contra Costa Public Health) al 925-313-6740 o visite el sitio web, en <https://www.cchealth.org/health-and-safety-information/communicable-disease-program>.

Encontrará información adicional en el siguiente enlace:

<https://www.cdc.gov/flu/>