

Información sobre la influenza



¿Qué es la influenza?

La influenza es un virus que afecta la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. La influenza se transmite fácilmente de una persona a otra, por lo que la mejor forma de prevenir el contagio es vacunarse contra la influenza todos los años y lavarse las manos con frecuencia.



Signos y síntomas de la influenza:

Los signos y síntomas de la influenza comienzan generalmente entre 1 y 4 días después de haber sido infectado con el virus. Estos pueden incluir los siguientes:

- **Sentirse muy enfermo de forma repentina**
- **Fiebre y escalofríos**
- **Tos y dolor de garganta**
- **Congestión o goteo nasal**
- **Dolores en el cuerpo**
- **Dolor de cabeza**
- **Sentirse muy cansado** (fatiga)
- **Vómitos y diarrea** (más común en niños pequeños)



¿En qué ocasiones las personas que tienen influenza pueden contagiar a otras?

Las personas infectadas pueden contagiar la influenza durante los primeros 3 o 4 días después de haberse enfermado. Sin embargo, algunas personas pueden contagiar a otras 1 día antes de empezar a sentirse mal y hasta 5 o 7 días después de haberse enfermado.



¿Cómo se previene la influenza?

- Vacúnese contra la influenza cada año
- Manténgase alejado de las personas que estén enfermas
- Use pañuelos de papel para cubrirse al toser o estornudar (y luego arrójelos a la basura)
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca (los gérmenes se esparcen de esta manera)
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol), en especial después de toser, estornudar o ir al baño



He oído que la vacuna contra la influenza no es muy efectiva este año. ¿Debería vacunarme de todos modos?

Las personas que reciben la vacuna contra la influenza y que luego se ven expuestas al virus podrían experimentar una enfermedad menos intensa si llegaran a contagiarse. Por esta razón, le recomendamos vacunarse contra la influenza de todos modos, aunque sea menos efectiva este año.



La influenza y la COVID-19 pueden causar enfermedades graves. Los niños pequeños (en especial los menores de 2 años), las personas mayores de 65 años y las personas con ciertas condiciones médicas se consideran de alto riesgo.

¿Qué hago si tengo influenza?

- Descanse y aumente el consumo de líquidos
- Use pañuelos de papel para cubrirse cada vez que tosa o estornude (y luego arrójelos a la basura)
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol), en especial después de toser, estornudar o ir al baño
- Quédese en casa y evite el contacto con otras personas tanto como sea posible hasta 24 horas después de no tener fiebre
- Use una mascarilla si tiene que salir en público
- Llame a su médico apenas se enferme si está preocupado/a o si forma parte de un grupo de alto riesgo
- Tome medicamentos para reducir la fiebre o medicamentos específicos para la influenza que puedan ayudar a aliviar los síntomas



Información sobre la influenza



¿La vacuna contra la influenza me protegerá contra la COVID-19?

La vacuna contra la influenza no lo/la protegerá de la COVID-19. Mantener una distancia segura, usar una mascarilla y lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o usar un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol) ayudará a prevenir la COVID-19.

¿Cómo sé si tengo un resfriado, influenza o COVID-19?

Existen pruebas para diagnosticar la influenza y la COVID-19. Como los síntomas del resfriado, la influenza y la COVID-19 podrían ser similares, es importante que se comunique con su médico. Esta es una comparación útil de las características comunes de cada enfermedad:



SÍNTOMAS	RESFRIADO	INFLUENZA	CORONAVIRUS (COVID-19)
Cómo empieza	Empieza poco a poco	Empieza rápidamente de un momento a otro	Puede aparecer entre 2 y 14 días después de haber estado expuesto
Dolor de cabeza	Rara vez	Común	A veces
Fiebre	Rara vez	Común; dura entre 3 y 4 días	Común
Dolor y malestar en el cuerpo	A veces	Común; suele ser grave	Común
Escalofríos	Rara vez	Común	Común
Cansancio/debilidad	A veces	Común; puede durar entre 2 y 3 semanas	Común
Congestión o goteo nasal	Común	A veces	A veces
Estornudos	Común	A veces	Rara vez
Dolor de garganta	Común	A veces	Común
Molestias en el pecho/tos	Común; leves a moderadas; tos seca	Común; pueden ser graves	Común; pueden ser graves
Falta de aire o dificultad para respirar	A veces	A veces	Común
Pérdida reciente del gusto/olfato	Rara vez	Rara vez	Común
Diarrea/vómitos	Rara vez	A veces (más frecuentes en niños que en adultos)	A veces
Complicaciones	Congestión nasal y dolor de oído	Bronquitis, neumonía; puede ser mortal	Neumonía, accidente cerebrovascular, infarto, insuficiencia orgánica; puede ser mortal
Infección sin síntomas	Rara vez	Rara vez	A veces

FUENTES:
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>
<https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms,-its-not-the-flu>

Si no cuenta con un médico, llame al 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355).

