

# 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, virus sincitial respiratorio (RSV) 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, RSV o COVID-19?

Existen pruebas para diagnosticar la influenza, RSV y la COVID-19. Como los síntomas del resfriado, la influenza, RSV 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)                                                                 | RSV                                                 |
|-----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 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/a                    | Entre 3 y 8 días después de haber estado expuesto/a |
| DOLOR DE CABEZA                         | Rara vez                           | Común                                            | A veces                                                                                | Común en adultos                                    |
| PIREXIA                                 | Rara vez                           | Común; dura entre 3 y 4 días                     | Común                                                                                  | Común                                               |
| DOLOR Y MALESTAR CORPORAL               | A veces                            | Común; suele ser grave                           | Común                                                                                  | Rara vez                                            |
| ESCALOFRÍOS                             | Rara vez                           | Común                                            | Común                                                                                  | Común                                               |
| CANSANCIO/DEBILIDAD                     | A veces                            | Común; puede durar entre 2 y 3 semanas           | Común                                                                                  | Común                                               |
| CONGESTIÓN O GOTEOS NASALES             | Común                              | A veces                                          | A veces                                                                                | Común                                               |
| ESTORNUDOS                              | Común                              | A veces                                          | Rara vez                                                                               | Común                                               |
| DOLOR DE GARGANTA                       | Común                              | A veces                                          | Común                                                                                  | Común                                               |
| MOLESTIAS EN EL PECHO/TOS               | Común; leves a moderadas; tos seca | Común; pueden ser graves                         | Común; pueden ser graves                                                               | Común                                               |
| FALTA DE AIRE O PROBLEMAS PARA RESPIRAR | A veces                            | A veces                                          | Común                                                                                  | Común                                               |
| PÉRDIDA RECIENTE DEL GUSTO O DEL OLFATO | Rara vez                           | Rara vez                                         | Común                                                                                  | Rara vez                                            |
| DIARREA/VÓMITOS                         | Rara vez                           | A veces (más frecuentes en niños que en adultos) | A veces                                                                                | Rara vez                                            |
| COMPLICACIONES                          | Congestión nasal, dolor de oído    | Bronquitis, neumonía; puede ser mortal           | Neumonía, accidente cerebrovascular, infarto, insuficiencia orgánica; puede ser mortal | Común en bebés y adultos mayores                    |
| INFECCIÓN SIN SÍNTOMAS                  | Rara vez                           | Rara vez                                         | A veces                                                                                | Rara vez                                            |

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

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

