

Permanezca Sano, Protéjase de la Gripe

¿Cómo me puedo proteger de la gripe y otras enfermedades respiratorias?

Los gérmenes se esparcen a través de la tos y estornudos o manos que no están limpias causan la gripe y otras enfermedades respiratorias como el virus respiratorio sincitial y la tos ferina. Estas enfermedades se propagan fácilmente en lugares llenos de personas, incluyendo hospitales y salas de espera de clínicas.

¿Cómo puedo prevenir la propagación de gérmenes si estoy enfermo?

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel desechable cada vez que tosa o estornude. Tire esos pañuelos en una cesta con una bolsa de basura de plástico.
- Después de toser o estornudar, siempre lávese las manos con jabón y agua o con un desinfectante de manos basado en alcohol.
- Permanezca en casa cuando esté enfermo.
- No comparta utensilios de comida, vasos de bebida, toallas u otros artículos personales.
- Mantenga las superficies de la casa y oficina limpias.

¿Qué más puedo hacer para mantenerme saludable?

- Mantenga las manos lejos de su nariz, ojos y boca. Probablemente los virus pueden entrar en su cuerpo a través de esas áreas.
- Deje de fumar. Fumando se irrita una capa en su nariz, seno nasal y pulmones, lo que puede llevar a que sea susceptible a complicaciones con la gripe.
- Coma una dieta equilibrada con muchas frutas y verduras.
- Haga ejercicio regular.
- Beba mucha agua.

¿Los antibióticos con vitaminas previenen la gripe?

La toma de antibióticos no tratará o prevendrá infecciones virales como la gripe. Si una infección bacteriana como una infección de oído o seno nasal se desarrolla después de la gripe, los antibióticos podrían ser útiles.

Grandes dosis de vitamina C u otras vitaminas y minerales no prevendrán o tratarán la gripe.

¿Necesito ver a un doctor?

La mayoría de las personas saludables no necesitan ver a un doctor por la gripe. La enfermedad usualmente desaparece en aproximadamente siete a 10 días. A pesar de que uno se pueda sentir algo enfermo, todo lo que se necesita es tratamiento en casa.

Usted debería ver a un profesional de salud si:

- Un niño menor de 3 meses de edad tiene una fiebre de 100.4 F o más.
- Un niño de 3 meses a 3 años de edad tiene una fiebre de 104 F o más que no baja después de cuatro a seis horas de tratamiento en casa.
- Una persona de 4 años o más tiene una fiebre de 104 F o más que no baja después de dos horas de tratamiento en casa.
- Su fiebre no disminuye después de tres a cinco días.
- Tiene fiebre que desaparece y vuelve. (Usted podría tener una infección bacteriana).
- Usted o su hijo también tienen faltas de aire u otros problemas de respiración.
- Usted o su hijo tienen fiebre y un dolor de cabeza severo o el cuello rígido o parecen confundidos o les cuesta levantarse.
- Si un niño que está enfermo y no come, no toma fluidos o no para de orinar, puede significar deshidratación.

¿Es un Catarro o la Gripe?

Ambos, catarro y gripe son muy contagiosos, sin embargo, al contrario que el catarro, la gripe es una enfermedad seria que puede tener complicaciones que ponen en riesgo la vida. Típicamente, los catarros comienzan lentamente y una persona solo experimentará un pequeño malestar. Los síntomas de la gripe incluyen el comienzo repentino de síntoma, incluyendo dolor de cabeza, tos seca y escalofríos. Revise la tabla que sigue a continuación para comparar los síntomas típicos de cada enfermedad.

SÍNTOMAS	CATARRO	GRIPE
<i>Fiebre</i>	<i>Raramente</i>	<i>Características, alta (102-107 F); dura 3-4 días</i>
<i>Dolor de cabeza</i>	<i>Raramente</i>	<i>Prominente</i>
<i>Dolores en general, dolencias</i>	<i>Poco</i>	<i>Usual, con frecuencia severo</i>
<i>Fatiga, debilidad</i>	<i>Muy leve</i>	<i>Puede durar entre 2 a 3 semanas</i>
<i>Agotamiento extremo</i>	<i>Nunca</i>	<i>Pronto y prominente</i>
<i>Nariz congestionada</i>	<i>Común</i>	<i>En ocasiones</i>
<i>Estornudos</i>	<i>Usual</i>	<i>En ocasiones</i>
<i>Dolor de garganta</i>	<i>Común</i>	<i>En ocasiones</i>
<i>Malestar en el pecho, tos</i>	<i>Poco a moderado; tos seca</i>	<i>Común; puede ser severo</i>

(Fuente: Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Contagiosas)

Para más información sobre la gripe o la disponibilidad de inmunizaciones para la gripe, llame al Distrito de Salud del Condado de Clark al 759-1000.

**Para información adicional sobre la gripe,
visite las siguientes páginas de Internet:**

www.southernevadahealthdistrict.org

www.pandemicflu.gov

**Una asociación de CCSD y
el Distrito de Salud del Sur de Nevada**

Actualizado 06-05