



Que es la influenza, o gripe?

La influenza, o gripe, es una infección muy contagiosa que afecta los pulmones.

La influenza es muy grave. Puede provocar la hospitalización de personas, especialmente niños menores de 5 años, los mayores de 65 años, mujeres embarazadas e individuos con diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas.

El virus de la influenza que se transmite cada año es diferente. Debido a esta razón, los expertos tienen que cambiar la vacuna en cada ocasión a fin de asegurarse de que confiera a su organismo el tipo de protección adecuado. Por eso es muy importante que usted se vacune contra la influenza todos los años.

Si se vacuna, puede reducir las posibilidades de enfermarse con la influenza.

La vacuna contra la influenza es segura y eficaz. Le ayuda a combatir el virus y a evitar que éste se propague a otras personas. Si se infecta con el virus de la influenza, estar vacunado puede ayudar a protegerlo de enfermarse gravemente.

Síntomas

Los síntomas de la influenza suelen aparecer entre 1 y 3 días después de la infección o exposición al virus. *Algunos de los síntomas son:*



Fiebre



Dolor muscular o articular



Dolor de garganta



Cansancio



Tos seca



Náuseas (sentirse descompuesto), vómitos o diarrea (deposiciones sueltas y líquidas) sobre todo entre los niños.



Dolor de cabeza



Confusión, dificultad para respirar - en las personas mayores.

Search for

 Vaccination Matters



Queensland
Government

Cómo se contagia

El virus de la influenza puede propagarse cuando las personas infectadas tosen o estornudan sin cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo o con un pañuelo descartable. También puede propagarse cuando se tocan superficies sucias que tienen el virus y después se tocan la boca, la nariz o los ojos.

Cómo prevenir el contagio de la influenza

Estos son 7 pasos para ayudar a combatir la influenza:



Vacúnese contra la influenza todos los años



Manténgase a una distancia de 1,5 metros de las personas que tosen y estornudan.



Lávese las manos con agua y jabón. O utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.



Limpie las superficies de uso común con una toalla limpia y húmeda. Luego séquelas.



Quédese en casa si no se siente bien. Evite el contacto con otras personas.



No comparta objetos ni nada que haya tocado la boca o la nariz.



Cúbrase la tos y los estornudos con un pañuelo descartable o con el antebrazo.

Tratamiento

No hay tratamiento para la influenza. Pero se la puede controlar mejor si se hace lo siguiente:

- Descansar mucho
- Beber mucha agua
- Tomar analgésicos para ayudar a disminuir los síntomas.

Si usted tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente, su médico puede darle un medicamento antiviral, consulte a su médico si se siente mal.

Dónde vacunarse contra la influenza

Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico de cabecera, en una clínica de vacunación comunitaria o en una farmacia. La vacuna es gratuita para ciertas personas. Para averiguar si usted reúne los requisitos para recibir la vacuna gratuitamente, consulte a su médico de cabecera o a su centro de vacunación.

¿Necesita más información?

Hable con su médico de cabecera si tiene alguna duda sobre cómo vacunarse contra la influenza. También puede llamar a **13 HEALTH** marcando **13 43 25 84** y hablar con un miembro del personal de enfermería. Pida un intérprete si lo necesita. Puede encontrar más información sobre la vacuna contra la influenza, y recursos en su idioma, [aquí](#).

Search for

 Vaccination Matters



Queensland
Government