

# Influenza / gripe



## Infórmese

- La influenza (gripe) es una infección respiratoria peligrosa que se contagia fácilmente.
- La influenza puede enfermar gravemente incluso a las personas sanas. Puede ocasionar problemas graves de salud, como neumonía.
- La influenza puede empeorar los problemas de salud existentes, como la enfermedad de corazón, el asma y la diabetes.
- Cada año, miles de neoyorquinos mueren después de contraer influenza. Durante la temporada de influenza 2015-2016, más de 80 niños estadounidenses murieron a causa de la influenza.\*

\*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (a julio de 2016)

## LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:



Fiebre



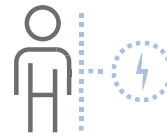
Tos



Dolor de garganta



Dolores de cabeza



Dolores de cuerpo



Debilidad

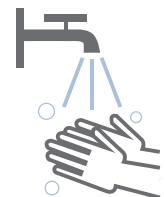
## Prevenir y proteger

- La mejor forma de protegerse y de proteger a los demás es recibir la vacuna contra la gripe.
- **Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe cada año.** La vacuna se actualiza cada año para protegerle contra nuevos virus.
- Debe recibir la vacuna contra la gripe tan pronto como sea posible. Pero, incluso si recibe la vacuna más tarde, esto es mejor que no vacunarse en lo absoluto.

## NO ESPARZA LOS GÉRMENES:



Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con la parte interior de su codo. No utilice las manos.



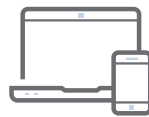
Lávese las manos con jabón.

## Boletín de salud

Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) para encontrar cualquier Boletín de salud. Llame al 311 para pedir copias gratuitas.

## Reciba la vacuna contra la gripe gratis o a bajo costo

- Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de la vacuna contra la gripe. Muchos planes de seguro, incluido Medicaid, pagan la vacuna.
- Visite su farmacia más cercana; muchas ofrecen vacunas para adultos.
- Pregunte si en su lugar de trabajo se ofrece la vacuna.
- Visite la clínica de vacunación del Departamento de Salud o alguna clínica u hospital de la Ciudad. En estos lugares se administra la vacuna contra la gripe, gratis o a bajo costo, a todos los pacientes y visitantes.



Busque un sitio de vacunación por vecindario o por código postal llamando al 311, visitando [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) o enviando un mensaje de texto con la palabra **gripe** al **877877**.

### SI CONTRAE LA INFLUENZA:

No ponga a los demás en riesgo de contraer gripe. Quédese en casa hasta que hayan pasado **al menos 24 horas** desde que la fiebre haya desaparecido, sin la ayuda de medicamentos de venta libre.

Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de los **antivirales**, medicamentos para tratar la influenza. Estos pueden ayudarle a recuperarse más rápido y evitar una enfermedad más grave.

## Personas que corren mayor riesgo de tener complicaciones debido a la gripe

- Mujeres embarazadas
- Niños menores de 5 años de edad (especialmente los menores de 2 años)
- Adultos que hayan cumplido los 65 años de edad
- Personas con ciertos problemas de salud, como por ejemplo:
  - Diabetes
  - Enfermedad de los pulmones o del corazón
- Asma
- Anemia de células falciformes
- Enfermedad de los riñones o del hígado
- Trastornos metabólicos
- Sistema inmunitario debilitado (por ejemplo, debido al VIH o el tratamiento para el cáncer)
- Trastornos que puedan ocasionar problemas de respiración, como convulsiones y trastornos nerviosos y musculares
- Personas que tienen mucho sobrepeso
- Niños y adolescentes (entre las edades de 6 meses y 18 años) que reciben terapia de aspirina a largo plazo
- Personas que viven en hogares para personas mayores o en otros centros que proporcionen cuidados
- Amerindios y nativos de Alaska

Si usted es trabajador/a de atención médica o si atiende a alguna persona que se encuentre en alguno de los grupos de riesgo anteriores, es muy importante que se vacune.

## Recursos

- Síguenos**
  - @nychealthy
  - nychealth
  - @nychealthy
- Encuentre lugares donde vacunarse**  
Visite [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)
- Infórmese**  
Visite [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu)
- Reciba los boletines de salud más recientes**  
Visite [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.