

# Boletín de Salud

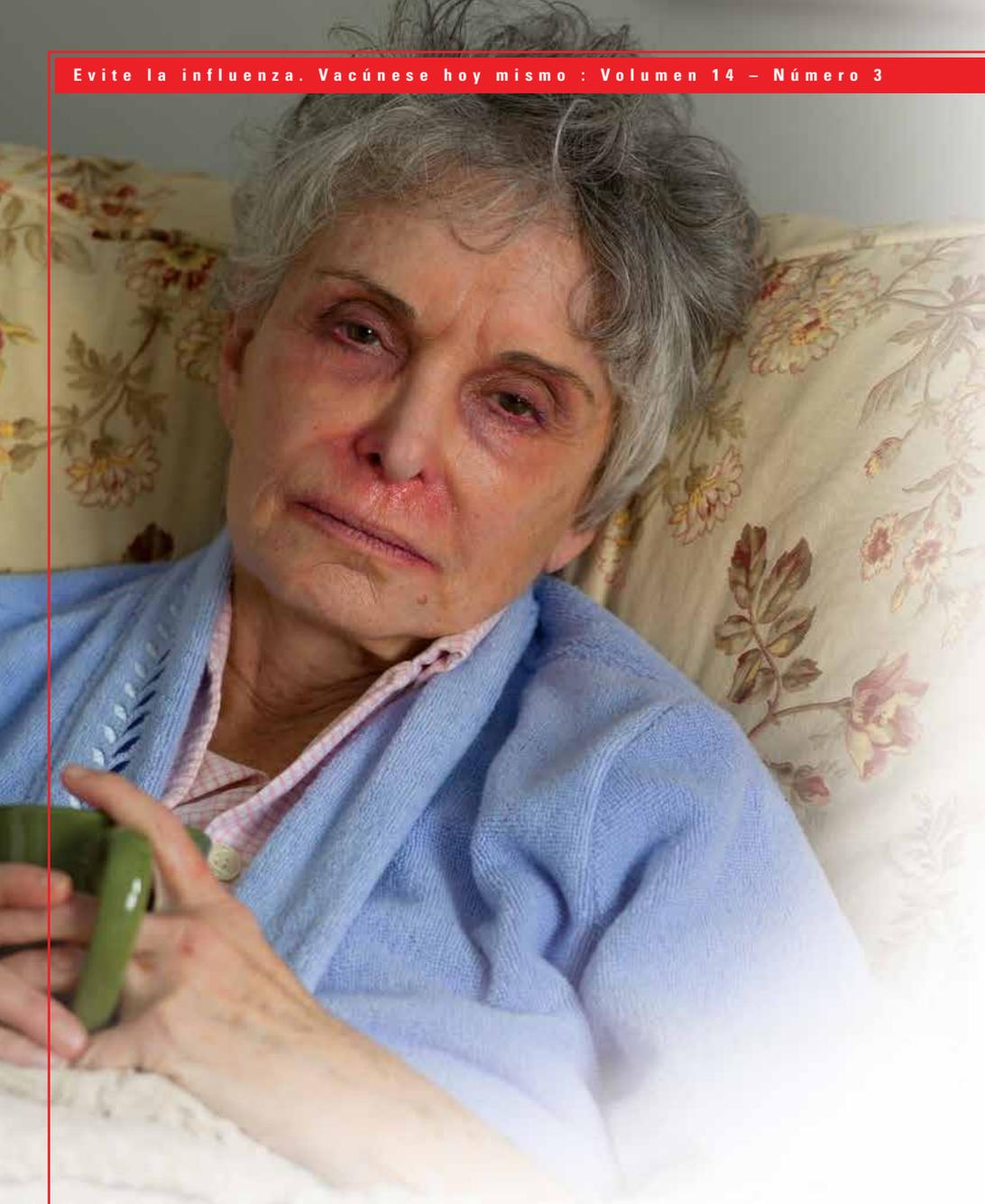
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 104 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Evite la influenza.**

**VACÚNESE  
HOY  
MISMO.**

**Llame al 311 o envíe el mensaje de texto gripe  
al 877877 para saber dónde vacunarse.**



## La influenza (gripe) es una infección pulmonar muy contagiosa.

- Puede hacerlo sentir **terriblemente mal**, con fiebre, tos y dolores de garganta y musculares que pueden impedirle asistir al trabajo o pasar tiempo con su familia.
- Puede causar **graves problemas de salud**, como neumonía, infecciones de oído y de los senos paranasales y deshidratación.
- Puede **empeorar problemas de salud ya existentes**, como insuficiencia cardíaca congestiva, asma y diabetes.

Cada año, miles de neoyorquinos mueren después de contraer influenza. En la temporada de influenza 2014-2015, más de 140 niños estadounidenses murieron y miles más tuvieron que ser hospitalizados. **No ponga a su familia en riesgo.**

# Proteja a su familia contra la influenza.

## 1. Vacúnese.

- A partir de los 6 meses de edad, todas las personas deben recibir la vacuna.
- Vacúnese cada año. La vacuna se actualiza cada temporada de influenza para protegerlo contra nuevos virus. La vacuna se puede administrar mediante una inyección o un aerosol nasal, llamado FluMist®.
- No espere hasta que la temporada de influenza esté en su punto más intenso (de enero a marzo) para vacunarse. Vacúnese al final del verano o al principio del otoño, tan pronto como la vacuna esté disponible. Aun así, recibir una vacuna tardía es mucho mejor que no recibirla.

## 2. No esparza los gérmenes.

- Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa y estornude. Utilice un pañuelo desechable o la parte interna del codo y no su mano.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Si se enferma, no vaya a la escuela o al trabajo y permanezca en su casa hasta que hayan pasado al menos 24 horas desde que la fiebre haya desaparecido (sin tomar medicamentos para bajar la fiebre).

## 3. Infórmese acerca de los medicamentos antivirales.

- Si ya tiene influenza, los antivirales pueden ayudarle a mejorar más rápido.
- Si usted está en alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la influenza (*consulte **Personas que corren mayor riesgo***), tomar antivirales de forma temprana puede ayudar a evitar que se enferme de gravedad.
- Los antivirales pueden ayudarle si ya está enfermo, pero la vacuna contra la influenza es la mejor forma de prevenir la enfermedad.

**CONFORME A LA LEY DEL CUIDADO DE SALUD A BAJO PRECIO, MUCHOS PLANES DE SEGURO MÉDICO DEBEN CUBRIR LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA SIN COSTO ALGUNO PARA USTED. CONSULTE A SU COMPAÑÍA DE SEGURO MÉDICO.**

## Fecha límite para los niños que asisten a guarderías infantiles

Todos los niños entre 6 meses y 5 años de edad que asistan a una guardería infantil o a una escuela maternal certificada por la Ciudad de Nueva York, Head Start o prekínder deben recibir una dosis de la vacuna contra la influenza entre el 1 de julio y 31 de diciembre de cada año.



## Encuentre un lugar donde vacunarse contra la influenza.

- Pregunte a su médico de cabecera o a su proveedor de atención primaria.
- Pregunte en la farmacia más cercana: muchas ofrecen vacunas para adultos a partir de los 18 años de edad.
- Averigüe si en su lugar de trabajo se ofrece la vacuna.
- Visite una clínica de inmunización del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York o un hospital o una clínica de la Corporación de Salud y Hospitales de la Ciudad de Nueva York (NYC Health and Hospitals Corporation). Estos lugares administran la vacuna contra la influenza, gratis o a un bajo costo, a todos los pacientes y visitantes.
- Busque sitios por vecindario o código postal. Llame al 311 o envíe el mensaje de texto **gripe** al 877877\*

\* Se pueden aplicar cargos por mensajes y datos. *Envíe el mensaje de texto **ALTO** para discontinuar, o AYUDA para obtener más información. Para consultar las Condiciones de uso y la Política de privacidad, visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health).*

LLAME AL  
**311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para todos los Boletines de Salud, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email).

**A partir de los 6 meses de edad, todas las personas deben recibir la vacuna contra la influenza cada año.**

### **Personas que corren mayor riesgo**

- **Adultos mayores de 65 años de edad**
- **Mujeres embarazadas**
- **Niños menores de 5 años de edad (especialmente los menores de 2 años)**
- **Personas con ciertas afecciones de salud, como:**
  - Diabetes
  - Enfermedad pulmonar o cardíaca
  - Asma
  - Anemia de células falciformes
  - Enfermedad renal (de riñón) o hepática (de hígado)
  - Trastornos metabólicos
  - Sistema inmunitario debilitado (como puede ser a causa del VIH o del tratamiento para el cáncer)
  - Trastornos que pueden causar problemas respiratorios, como convulsiones y trastornos nerviosos y musculares
- **Personas que tengan sobrepeso extremo**
- **Niños y adolescentes (entre las edades de 6 meses y 18 años) que estén recibiendo terapia de aspirina a largo plazo**
- **Personas que vivan en residenciales para personas de la tercera edad u otros centros de cuidado**
- **Indios americanos y nativos de Alaska**

**Aquellos que estén en contacto directo con personas en alto riesgo de sufrir complicaciones, como trabajadores del cuidado de la salud y personas que cuiden a bebés demasiado pequeños para ser vacunados, también necesitan la vacuna.**



**Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York**  
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**  
Gotham Center, 42-09 28th Street  
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Alcalde  
Mary T. Bassett, MD, MPH, Comisionada



**Evite la influenza.**

**VACÚNESE  
HOY  
MISMO.**

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean de emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas