



MEDIDAS  
PARA COMBATIR  
LA INFLUENZA



CLINICA ANGLO AMERICANA

# 1. Vacúnese

- El paso inicial y más importante para protegerse contra la influenza (gripe) es la vacunación anual.
- Si bien existen muchos tipos de virus de influenza la vacuna protege contra los virus más comunes, según lo indican las investigaciones.\*
- La vacuna que se encuentra disponible en nuestro país, brinda protección contra el virus H3N2 y H1N1 de la influenza tipo A y uno o dos virus de la influenza tipo B.
- Todas las personas a partir de los 6 meses de edad y en adelante, deben vacunarse contra la influenza tan pronto como la vacuna esté disponible.
- Las personas con más alto riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la influenza son los niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con afecciones crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o respiratorias y personas de 65 años o más.
- La vacunación de las personas de alto riesgo es de particular importancia para poder disminuir las probabilidades de sufrir una influenza grave.
- También es importante que se vacunen los trabajadores de la salud y aquellos que viven con personas en alto riesgo o se encargan de cuidarlas, para impedir el contagio a otros grupos con altas probabilidades de adquirir el virus.
- Los bebés menores de 6 meses corren un alto riesgo de complicaciones graves por la influenza, pero son muy pequeños para recibir la vacuna. En estos casos, las personas a cargo del cuidado de los bebés deben vacunarse.



## 2. No propague los microbios

- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si usted está enfermo con síntomas de la influenza, quédese en casa por lo menos 24 horas después que haya desaparecido la fiebre, excepto para ir al médico o para otras necesidades. La fiebre debe desaparecer sin necesidad de tomar medicamentos para reducirla.
- Si usted está enfermo, limite en lo posible el contacto con los demás para evitar contagiarlos.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo utilizado a la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de ellos, use limpiadores para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la manera en que se propagan los microbios.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes como los de la influenza.

### 3. Medicamentos Antivirales

- Si usted contrae la influenza, existen medicamentos antivirales que pueden tratar su enfermedad.
- Los medicamentos antivirales son diferentes a los antibióticos. Son medicamentos que no están disponibles para la venta sin receta médica.
- Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza como la neumonía.
- Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana de tratamiento contra la influenza, en personas que están muy enfermas (por ejemplo pacientes hospitalizados) y en quienes contrajeron la influenza y tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la misma, ya sea por la edad o porque padecen una enfermedad de alto riesgo. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su médico. Sin embargo, la mayoría de las personas sanas que contraen influenza no necesitan ser tratadas con medicamentos antivirales.



SI PRESENTA UNO O MÁS DE ESTOS SÍNTOMAS,  
VISITE A SU MÉDICO INMEDIATAMENTE.

Los síntomas de la influenza estacional son:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Moqueo o congestión nasal
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga

Algunas personas también pueden presentar diarrea y vómito. Puede ser que algunas personas infectadas por el virus de la influenza tengan síntomas respiratorios sin fiebre.

(\*) Fuente: Centers and Disease Control and Prevention





### **San Isidro**

Calle Alfredo Salazar 350, Lima 27 - Perú

T (511) 616 8900 F (511) 616 8960

### **La Molina**

Av. La Fontana 362, Lima 12 - Perú

T (511) 616 8989 F (511) 616 8993

[www.angloamericana.com.pe](http://www.angloamericana.com.pe)



Organization Accredited  
by Joint Commission International