

## Mitos y hechos acerca de la gripe

### Mito

"La gripe no es una enfermedad seria."

### HECHO

La influenza (la gripe) es una enfermedad seria de la nariz, garganta y pulmones, la cual puede causar neumonía. Cada año alrededor de 200,000 personas en los Estados Unidos son hospitalizadas y alrededor de 36,000 personas mueren debido a la gripe. La mayoría de las personas que se mueren debido a las complicaciones de la gripe son personas de 65 años o más.

### Mito

"Debo obtener la vacuna contra la gripe antes de diciembre."

### HECHO

Lo mejor es obtener la vacuna contra la gripe en octubre o noviembre. Pero también puede vacunarse en diciembre o después. Para más información, consulte a su proveedor de cuidados de la salud.

### Mito

"La vacuna contra la gripe no funciona."

### HECHO

La mayoría de veces la vacuna contra la gripe, previene la gripe. En estudios científicos, el rango de efectividad de la vacuna contra la gripe es de 70 a 90% cuando hay una buena combinación entre los virus que circulan y los de la vacuna. Vacunarse es su mejor protección.

Rev. June 2016

## ¡Vacúnese contra la gripe!

Llame al Centro de Llamadas de HCPH para Citas de Pacientes al (713) 212-6800

**Antoine Health Clinic**  
5815 Antoine, Suite A  
Houston, TX 77091

**Baytown Health Clinic**  
1000 Lee Dr.  
Baytown, TX 77520

**Humble Health Clinic**  
1730 Humble Place Dr.  
Humble, TX 77338

**Southeast Health Clinic**  
3737 Red Bluff  
Pasadena, TX 77502



# Protéjase contra la gripe



Harris County  
**Public Health**  
Building a Healthy Community



## ¿Qué es la gripe (influenza)?

La gripe es una enfermedad muy contagiosa causada por el virus de la influenza, la cual infecta las vías respiratorias (la nariz, la garganta y los pulmones). En los Estados Unidos mueren 36,000 personas cada año debido a esta enfermedad.

Los virus de la gripe cambian constantemente y por eso es necesario obtener una vacuna cada año. La vacuna de la gripe es formulada cada año para actualizarse con los virus a medida que éstos cambian.

### ¿Cómo se transmite?

La gripe se transmite fácilmente de una persona a otra. Cuando una persona infectada tose o estornuda, arroja al aire unas gotitas pequeñas que contienen el virus de la gripe. Cuando otra persona inhala esas gotitas se puede contagiar de la gripe. Una persona también se puede contagiar al tocar un objeto que contenga gotitas infectadas y luego se lleva las manos a la boca o a la nariz antes de lavarse las manos.

### ¿Quién debe recibir la vacuna contra la gripe?

- ◆ Todas las personas mayores de seis meses de edad deben vacunarse cada año contra la gripe.
- ◆ Personas adultas de 50 años o mayores. Aunque usted sea activo y esté en buenas condiciones de salud, usted tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones si se enferma de la gripe. La influenza podría conducir a una neumonía y puede ser peligrosa para personas con problemas del corazón y problemas respiratorios. Además de la vacuna contra la gripe, también se recomienda la vacuna neumocócica a personas mayores de 65 años de edad.
- ◆ Personas con problemas de salud crónicos (persistentes) o de largo plazo. Usted tal vez se vea y se sienta saludable, pero si padece de una condición de salud tal como diabetes, problemas del corazón, riñones o asma, usted tiene más posibilidades de sufrir complicaciones debido a la gripe. Si su sistema inmunológico es débil debido a problemas prolongados de salud tales como cáncer de VIH/SIDA, usted necesita la vacuna contra la gripe (la vacuna contra la gripe es segura para personas con debilidad del sistema inmunológico). Pregúntele a su doctor si usted necesita la vacuna neumocócica.
- ◆ Las mujeres embarazadas durante la temporada de gripe. Si las mujeres embarazadas se enferman de la gripe, están en riesgo de sufrir complicaciones y hospitalización. La vacuna contra la influenza es segura para las mujeres embarazadas y sus bebés. Protéjase usted misma y a su bebé vacunándose.
- ◆ Las personas que cuidan o viven con niños menores de 6 meses de edad deben vacunarse para proteger a estos bebés.

- ◆ La vacuna también es importante para las personas que trabajan en cuidados de la salud, y para las personas que cuidan a personas de alto riesgo para evitar el contagio de la gripe.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- ◆ Fiebre
- ◆ Dolor de garganta
- ◆ Escalofríos
- ◆ Fatiga
- ◆ Tos
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Dolores musculares

### ¿Cómo puedo prevenir el contagio de los gérmenes?

- ◆ Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- ◆ Lávese las manos a menudo con agua y jabón o utilice una frotador para manos a base de alcohol.
- ◆ Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- ◆ Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ◆ Quédese en casa cuando esté enfermo para evitar el contagio de la gripe a los demás.

