

# Entender la influenza



## ¿Qué es la influenza?

La influenza es un virus que afecta la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. La influenza se transmite fácilmente de una persona a otra, por lo que la mejor forma de prevenir el contagio es vacunarse contra la influenza todos los años y lavarse las manos con frecuencia.



## Signos y síntomas de la influenza:

Los signos y síntomas de la influenza comienzan generalmente entre 1 y 4 días después de haber sido infectado con el virus. Estos pueden incluir los siguientes:

- **Sentirse muy enfermo de forma repentina**
- **Fiebre y escalofríos**
- **Tos y dolor de garganta**
- **Congestión o goteo nasal**
- **Dolores en el cuerpo**
- **Dolor de cabeza**
- **Sentirse muy cansado** (fatiga)
- **Vómitos y diarrea** (más común en niños pequeños)



## ¿En qué ocasiones las personas que tienen influenza pueden contagiar a otras?

Las personas infectadas pueden contagiar la influenza durante los primeros 3 o 4 días después de haberse enfermado. Sin embargo, algunas personas pueden contagiar a otras 1 día antes de empezar a sentirse mal y hasta 5 o 7 días después de haberse enfermado.



## ¿Cómo se previene la influenza?

- Vacúnese contra la influenza cada año
- Manténgase alejado de las personas que estén enfermas
- Use pañuelos de papel para cubrirse al toser o estornudar (y luego arrójelos a la basura)
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca (los gérmenes se esparcen de esta manera)
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o use un desinfectante para manos que tenga al menos un 60 % de alcohol), en especial después de toser, estornudar o ir al baño



## He oído que la vacuna contra la influenza no es muy efectiva este año. ¿Debería aplicarme una de todos modos?

Las personas que reciben la vacuna contra la influenza y que luego se ven expuestas al virus podrían experimentar una enfermedad menos intensa si llegaran a contagiarse. Por esta razón, le recomendamos igual aplicarse la vacuna contra la influenza, aunque sea menos efectiva ese año.



La influenza y la COVID-19 pueden causar enfermedades graves. Los niños pequeños (en especial los menores de 2 años), las personas mayores de 65 años y las personas con ciertas afecciones médicas se consideran de alto riesgo.

## ¿Qué hago si tengo influenza?

- Descanse y aumente el consumo de líquidos
- Use pañuelos de papel para cubrirse cada vez que tosa o estornude (y luego arrójelos a la basura)
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o use un desinfectante para manos que tenga al menos un 60 % de alcohol), en especial después de toser, estornudar o ir al baño
- Quédese en casa y evite el contacto con otras personas tanto como sea posible hasta 24 horas después de no tener fiebre
- Use una mascarilla si tiene que salir en público
- Llame a su médico apenas se enferme si está preocupado o si forma parte de un grupo de alto riesgo
- Tome medicamentos para reducir la fiebre o medicamentos específicos para la influenza que puedan ayudar a aliviar los síntomas



# Entender la influenza



## ¿La vacuna contra la influenza me protegerá contra la COVID-19?

La vacuna contra la influenza no lo protegerá de la COVID-19. Mantener una distancia segura, usar una mascarilla y lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo (o usar un desinfectante para manos que tenga al menos un 60 % de alcohol) ayudará a prevenir la COVID-19.

## ¿Cómo sé si tengo un resfriado, influenza o COVID-19?

Existen pruebas para diagnosticar la influenza y la COVID-19. Como los síntomas del resfriado, la influenza y la COVID-19 podrían ser similares, es importante que se comunique con su médico. Esta es una comparación útil de las características comunes de cada enfermedad:



SÍNTOMAS	RESFRIADO	INFLUENZA	CORONAVIRUS (COVID-19)
<b>Cómo empieza</b>	Empieza poco a poco	Empieza rápidamente de un momento a otro	Puede aparecer entre 2 y 14 días después de haber estado expuesto
<b>Dolor de cabeza</b>	Rara vez	Común	A veces
<b>Fiebre</b>	Rara vez	Común; dura entre 3 y 4 días	Común
<b>Dolor y malestar en el cuerpo</b>	A veces	Común; suele ser grave	Común
<b>Escalofríos</b>	Rara vez	Común	Común
<b>Cansancio/debilidad</b>	A veces	Común; puede durar entre 2 y 3 semanas	Común
<b>Congestión o goteo nasal</b>	Común	A veces	A veces
<b>Estornudos</b>	Común	A veces	Rara vez
<b>Dolor de garganta</b>	Común	A veces	Común
<b>Molestias en el pecho/tos</b>	Común; leves a moderadas; tos seca	Común; pueden ser graves	Común; pueden ser graves
<b>Falta de aire o dificultad para respirar</b>	A veces	A veces	Común
<b>Pérdida reciente del gusto/olfato</b>	Rara vez	Rara vez	Común
<b>Diarrea/vómitos</b>	Rara vez	A veces (más frecuentes en niños que en adultos)	A veces
<b>Complicaciones</b>	Congestión nasal y dolor de oído	Bronquitis, neumonía; puede ser mortal	Neumonía, accidente cerebrovascular, infarto, insuficiencia orgánica; puede ser mortal
<b>Infección sin síntomas</b>	Rara vez	Rara vez	A veces

FUENTES:  
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>  
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>  
<https://www.healthline.com/health-news/flu-allergies-coronavirus-different-symptoms#Despite-symptoms,-its-not-the-flu>

Si no cuenta con un médico, llame al 1-877-THR-WELL (1-877-847-9355).



## ¿Tiene preguntas acerca de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

Llame a la línea de ayuda de coronavirus de Texas Health para hablar con el personal de enfermería de 7 a. m. a 7 p. m., de lunes a viernes.

**Línea de ayuda al consumidor de COVID-19: 682-236-7601**

