

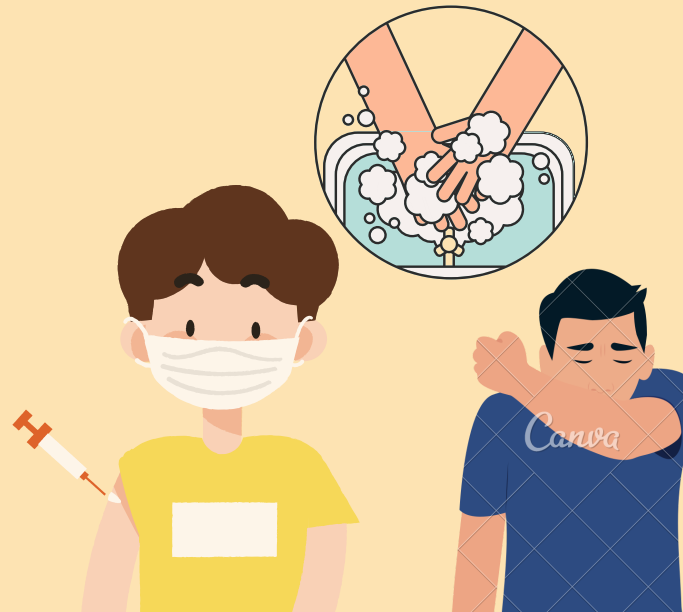
Temporada de influenza

La temporada de Influenza abarca de Octubre a Mayo. Bien, es obvio pensar que la temporada de gripe solo ataca en estaciones donde el clima está en sus niveles inferiores, como en invierno, es posible contraer esta enfermedad también al principio del otoño y primavera. Durante estos periodos, el clima cambia drásticamente por lo que la recuperación puede ser más tardada. La presencia de influenza aumenta durante los meses de Diciembre, Enero y Febrero.



Tratamiento

Debes tomar muchos líquidos, permanecer en casa descansando, no automedicarte y solicitar atención médica de inmediato. El personal especializado te dará el tratamiento antiviral específico para la influenza y medicamentos de ayuda para aliviar el resto de síntomas.



Prevención

- Lavado de manos frecuente con agua y jabón .
- Vacunarse contra el neumococo e influenza estacional.
- La forma correcta al toser o estornudar es cubriéndose la nariz y boca con el ángulo interno del brazo
- Uso de cubrebocas.
- Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire
- Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (que cubra nariz y boca) y
- Consume muchas frutas y verduras para sentirte mejor y mejorar las defensas de tu cuerpo
- Si tienes síntomas de influenza, no te automediques y acude a consulta

INFLUENZA



¿Qué es la influenza?

La influenza (también conocida como "gripe") es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por el virus de la influenza. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte.

Signos y síntomas

Los signos y síntomas de la influenza suelen aparecer de manera repentina. Las personas enfermas a causa de la influenza a menudo tienen algunos de estos síntomas o todos:

- Fiebre/sentirse afiebrado o tener escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

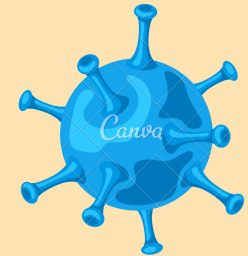
¿Cómo se contagia la neumonía?

- Puedes contagiarte si estás en contacto directo con personas enfermas de influenza.
- Al tener contacto con superficies previamente contaminadas por gotitas de saliva de una persona enferma de influenza, como mesas, teclados de computadora, artículos deportivos, manijas, barandales, teléfonos, pañuelos desechables y telas.

Complicaciones

Si eres joven y estás sano, la influenza generalmente no es grave. Aunque quizás te sientas muy mal mientras la tienes, la influenza generalmente desaparece en una semana o dos sin efectos a largo plazo. Pero pueden presentar complicaciones que quizás incluyan:

- neumonía
- bronquitis
- brotes asmáticos
- problemas de corazón
- infecciones del oído
- síndrome de dificultad respiratoria aguda



Entre las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones si contraen la influenza se encuentran las personas mayores, los niños pequeños y las personas de cualquier edad con ciertas afecciones de salud.

