

Manténgase sano durante esta temporada de influenza

Consejos para mantenerse sano durante la temporada de influenza (gripe, flu)

Debido a que la temporada de resfríos e influenza está ya entre nosotros, y teniendo en cuenta que el hospital *Physicians Regional Medical Center* ya cerró, le invitamos a que siga ciertas precauciones básicas para reducir la transmisión de enfermedades y evitar congestionar innecesariamente las emergencias de los hospitales.

Los síntomas de la influenza incluyen: fiebre, tos, dolor de garganta, nariz congestionada o que gotea, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio y, a veces, diarrea y vómitos. La mayoría de las personas que tienen influenza no necesitan ningún cuidado especial o medicamentos antivirales. En la mayoría de los casos, quien tenga síntomas de influenza deberá quedarse en casa y evitar contacto con otras personas. Sin embargo, si alguien de un grupo en riesgo tiene síntomas de influenza o si está muy preocupado sobre esta enfermedad, antes de ir al hospital debe primero contactar a su médico de cabecera o visitar una clínica de atención sin cita.

Se considera personas en alto riesgo a los niños pequeños, personas de 65 años o mayores, las embarazadas y aquellos que tienen problemas de salud como asma, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad al corazón y diabetes. Puede ver una lista más completa de los grupos más en riesgo en la página del Centro de control y prevención de enfermedades (CDC)

https://espanol.cdc.gov/enes/flu/about/disease/high_risk.htm

Las instrucciones sobre la influenza incluyen lo siguiente:

- No es tarde para recibir la vacuna contra la influenza. Aún están disponibles en la comunidad y en todos los [locales](#) del Departamento de Salud del Condado de Knox (KCHD). Para hacer una cita, llame al 865-215-5070.
- Lávese bien las manos (20 segundos, con agua y jabón) y frecuentemente para disminuir el riesgo de contraer la influenza o para evitar transmitirla a otros.
- Vaya de emergencia al hospital solo durante una emergencia. Los siguientes síntomas leves de influenza generalmente no necesitan tratamiento en la sala de emergencia: nariz que gotea o congestión nasal, fiebre leve por menos de tres días, dolor de cabeza suave o malestar estomacal. En vez de ir a la emergencia, llame a su proveedor de salud o vaya a una clínica de atención sin cita, muchas de las cuales están abiertas en las noches y fines de semana.

- Quédese en casa y lejos de los demás, especialmente las personas mayores, niños o aquellos con enfermedades crónicas. Si usted está enfermo y debe salir de casa, como para ir al doctor, use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca en caso de que tosa o estornude.
- Los CDC recomiendan que aquellos que tengan síntomas de influenza se queden en casa, por lo menos 24 horas, después de estar sin fiebre sin haber usado medicamentos para bajar la fiebre. Quedarse en casa incluye no ir a trabajar, a la escuela, de viaje, de compras, a eventos sociales o reuniones públicas.
- Limite las visitas a familiares o amigos en el hospital. Posponga visitas al hospital para proteger de influenza a los pacientes, al personal y a usted mismo. Si usted debe ir a visitar a alguien en el hospital, averigüe primero si hay alguna restricción establecida para los visitantes.

Las personas **deben** ir al hospital de emergencia si tienen los siguientes síntomas de influenza:

Niños:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Color de piel azulado
- No estar bebiendo suficientes líquidos
- No poder despertar o no interactuar con nadie
- Estar tan irritable que no aguante ni que lo tengan en brazos
- Si los síntomas de la influenza mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos más seria
- Fiebre con erupción en la piel

Además, busque ayuda médica **inmediata** para un bebé que tiene los siguientes síntomas:

- No puede comer
- Tiene dificultad para respirar
- Lloro sin lágrimas
- Moja menos pañales que de costumbre

Adultos:

- Dificultad para respirar o le falta la respiración
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos continuos o muy fuertes
- Síntomas de la influenza que mejoran, pero luego regresan con fiebre y tos más seria

El periodo de influenza generalmente alcanza su máxima actividad entre diciembre y febrero, pero el tiempo exacto, la gravedad y duración de la temporada de influenza varía cada año. Puede encontrar más información sobre la influenza, incluyendo la situación actual, en <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/index.htm>

KCHD – Translated 1/14/19.