



Se aproxima la temporada de gripe



¿Quiénes y cuándo deben vacunarse contra la gripe?*

Todas las personas mayores de 6 meses de edad (con algunas excepciones)*, deben vacunarse contra la gripe (influenza) durante cada temporada. Para una mejor protección, vacúnese contra la gripe durante septiembre y octubre. Llame a Servicio al Cliente al número en su tarjeta de asegurado para consultar los detalles de su cobertura médica.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de contagio si no se vacunan contra la gripe?

- los niños menores de cinco años, especialmente los que son menores de dos años;
- los adultos mayores de 65 años;
- los residentes de asilos y otros centros de atención médica a largo plazo;
- las embarazadas;
- las personas que tengan problemas médicos crónicos, tales como, la diabetes, el asma o a causa de alguna enfermedad cardíaca o de un derrame cerebral, o que tengan antecedentes de cáncer;
- ciertos grupos de minoría racial y étnica;
- las personas con discapacidades;
- las personas con VIH o sida.

¿Cómo puede evitar la propagación de la gripe?

- Si se encuentra enfermo, limite el contacto con otras personas.
- Lávese frecuentemente las manos.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados.



¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- fiebre (sin embargo, no es el caso de todos);
- tos;
- dolor de garganta o nariz congestionada;
- dolor muscular, corporal o de cabeza;
- fatiga (cansancio);
- vómitos y diarrea (en algunos casos).

¿Qué debo hacer si creo que tengo gripe?

- Tome medicamentos antivirales si se los recetó un profesional médico.
- Permanezca en su casa por lo menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca, a menos que sea para recibir atención médica u otros servicios.
- Llame a su profesional médico o a nuestra enfermería telefónica 24/7 Nurseline.

¿Debo ir a una sala de emergencias?

Por lo general, no. Si no sabe si debe acudir a una sala de emergencias, llame a nuestra línea de enfermería telefónica 24/7 Nurseline al (800) 299-0274 o su profesional médico.

¿Sabía que...?

dos semanas es el tiempo que le toma a un adulto desarrollar anticuerpos contra la gripe después de vacunarse.

de uno a cuatro días es el tiempo normal que tardan los síntomas en presentarse después de contraer el virus. Los adultos pueden contagiar desde el día anterior a la aparición de los síntomas y hasta entre cinco a diez días después de iniciada la enfermedad.

[webmd.com/cold-and-flu/flu-statistics](https://www.webmd.com/cold-and-flu/flu-statistics)

* No deben vacunarse contra la gripe las personas que tengan alergias graves y fatales a esta vacuna o a cualquiera de sus ingredientes.