



Ciencias de la
Familia y del
Consumidor

Creando Familias Saludables y Sustentables



Programa Ciencias de la
Familia y el Consumidor

Influenza

¿Qué es la influenza?

La **influenza** es una infección respiratoria bien contagiosa, causada por los virus de la influenza. Estos virus casi siempre entran a nuestro cuerpo a través de las membranas mucosas en la boca, nariz y ojos.

Cuando una persona con influenza tose o estornuda, el virus pasa al aire y puede ser inhalado por cualquier persona cerca. Usted también puede infectarse con la influenza si toca una superficie contaminada como el teléfono, dinero o perilla de puertas, y luego se toca la nariz o la boca u ojos.

El **riesgo de infección** es mayor en áreas donde hay muchas personas reunidas como: escuelas, guaguas, tren, conciertos, eventos deportivos y otros.



¿Quién está a riesgo?

Los **niños** de edad escolar tienden a ser el grupo que primero se enferma con influenza.

Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas con condiciones crónicas de salud, i.e. diabetes, corazón, tienen mayor riesgo de experimentar complicaciones severas por la influenza.

La **temporada alta** de influenza es de octubre a mayo, aunque en el trópico, la temporada alta es menos pronunciada y el virus circula todo el año.



Mercedes C. Argüelles, PhD
Especialista en Salud
Cs de la Familia y Consumidor
Editado: Prof. Amanda D. de Hoyo
Especialista en Prensa
Servicio de Extensión Agrícola
mercedes.arguelles@upr.edu

Influenza



Impacto



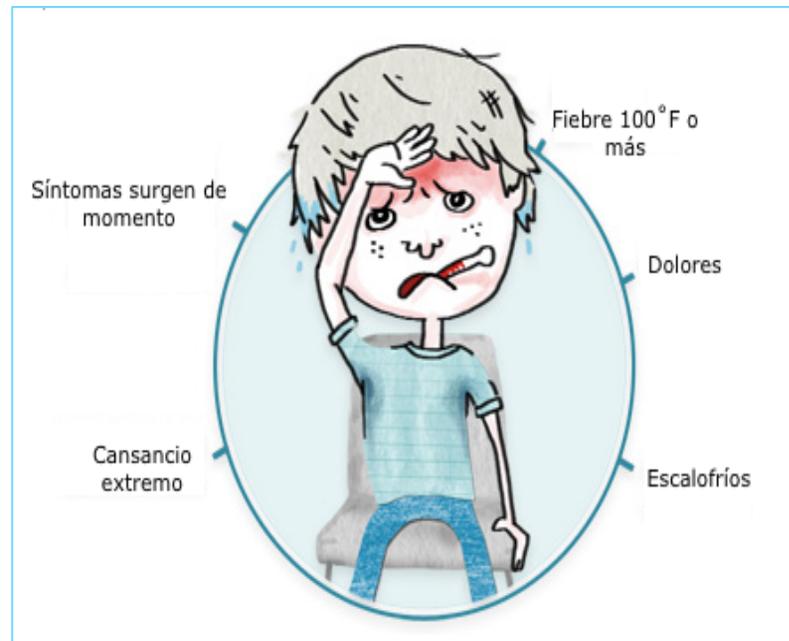
El impacto a la Salud Pública varía de año a año. Aunque no puede predecirse el número de personas que se enfermarán, las hospitalizaciones y muertes por influenza, podemos estar mejor **preparados** si identificamos los síntomas y conocemos sobre las opciones de tratamiento y prevención.



Conozca los síntomas más comunes: pueden ser leves o severos

- Fiebre (100° F o más)
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Escalofríos
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Flujo nasal
- Síntomas estomacales como náusea, vómitos y diarrea (más comunes en niños que adultos)

Llame/Visite a su médico para las opciones de tratamiento.



Recursos Educativos

- **Video:** [Prevención de enfermedades](http://www.youtube.com/watch?v=8Rp8riBCvPM)
<http://www.youtube.com/watch?v=8Rp8riBCvPM>
- **Presentación:**
MedlinePlus X-Plain [Educación al paciente – Influenza](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/influenzaspanish/htm/lesson.htm)
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/influenzaspanish/htm/lesson.htm>
- **Literatura:** [Centro para el control de enfermedades \(CDC\)](http://www.cdc.gov/flu)
<http://www.cdc.gov/flu>
- **Depto. de Salud de PR-Influenza**
<http://www.salud.gov.pr/influenza/Pages/default.aspx>