

# Hablemos de la gripe

*Un taller comunitario de prevención de la gripe*

## Guía para el líder

Actualizada: mayo 2024

*Traducido por UAMS Centros de Alfabetización Sanitaria*

# Tabla de contenidos

Todos los materiales están disponibles en el sitio web de la Coalición de Acción para la Inmunización de Arkansas.

<https://www.immunizear.org/vaccine-workshop-toolkits>

## 1. Objetivo e instrucciones generales

## 2. Preparación para el taller

- a. Piense en su audiencia
- b. Decida la fecha, la hora y el lugar
- c. Anuncie el evento
- d. Reúna los materiales de enseñanza
- e. Prepare el salón
- f. Prepárese a usted mismo
- g. Otras consideraciones

## 3. El taller

- a. Presentación
- b. Información general
- c. ¿Qué es la gripe?
  - ¿Cómo sabré si tengo gripe?
- d. ¿Cómo puede mi familia mantenerse sana?
  - Cómo lavarse las manos de manera efectiva
  - Cómo usar el desinfectante para manos
  - ¿Qué más podemos hacer?
- e. ¿Qué debo hacer si me enfermo?
  - No contagie la gripe: quédese en casa
- f. Hablemos de las vacunas contra la gripe
  - ¿Quién debe vacunarse contra la gripe?
  - ¿Quién no debe vacunarse contra la gripe?
  - ¿Sabía usted que...?
  - Repasemos
- g. Todos tenemos una experiencia que contar
- h. Cosas para tener en cuenta
- i. ¿Dónde puedo vacunarme contra la gripe?
- j. ¡Gracias!

## 4. Después del taller

- a. Rellene la Encuesta de Resumen del Líder

## 5. Anexo

## 1. Objetivo e Instrucciones Generales

Objetivo: Los participantes podrán describir los síntomas de la gripe y explicar los pasos que pueden tomar para prevenir su transmisión. También esperamos que los participantes puedan y quieran vacunarse contra la gripe al finalizar el taller de prevención.

Use este Manual para el Líder como una guía general para la presentación del taller.

Este manual está diseñado para acompañar la presentación de PowerPoint titulada: “Hablemos Sobre la Gripe”, así como el folleto “Hablemos Sobre la Gripe.” Sin embargo, tenga en cuenta que esta Guía para el Líder puede usarse para presentar la información del folleto sin utilizar la presentación de PowerPoint.

Siéntase con la libertad de adaptar su presentación a su audiencia. El taller está diseñado para que no dure más de una hora, pero puede ser flexible.

Es posible que los participantes con un nivel de estudios más alto no necesiten descripciones o demostraciones detalladas de los conceptos. Algunas instrucciones están diseñadas para ayudar a explicar más detalladamente a las personas que no estén familiarizadas con algunos conceptos o palabras del vocabulario.

## 2. Preparación del Taller

La planificación le ayudará a que su taller sea un gran éxito.

### A) Piense en su audiencia

Si está planeando un taller para personas que no hablan bien inglés, deberá tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Necesita conseguir un intérprete?
- ¿Están los materiales del taller traducidos al idioma adecuado?

Si está planificando un taller para un grupo de personas mayores, es posible que deba tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Es el salón accesible para personas con discapacidades?
- ¿Tiene buena acústica o necesitará un equipo de sonido?
- ¿Hay estacionamiento de acceso fácil?
- ¿Es mejor hacer el taller en la mañana o por la tarde?

Otras consideraciones:

- ¿Tienen esta audiencia necesidades especiales?
- ¿Cuál es el mejor día y hora?
- ¿Será conveniente para ellos la ubicación del salón?
- ¿Necesitará servicios de guardería?  
¿Serán los bocadillos que sirva del gusto del público?

### B) Decida la fecha, la hora y el lugar

- Asegúrese que no haya otros eventos importantes programados para esa fecha.
- Si es posible, trate de que su taller sea en un lugar cerca del acceso a transporte público.
- Si hay varios participantes del mismo lugar de trabajo, pregunte a la empresa si le permiten organizar el taller en el lugar de trabajo durante el tiempo de descanso (break) o al terminar el horario de trabajo.
- Si planea usar la presentación de PowerPoint que se le ha proporcionado, asegúrese de tener acceso a:
  - Una computadora laptop
  - Un Proyector
  - Una Pantalla o pared con fondo blanco

### C) Anuncie el evento

- Ponga un anuncio en el boletín informativo de su organización y otras organizaciones con las cuales su audiencia pueda estar afiliada.
- Haga hincapié en que el taller es GRATUITO.
- Coloque volantes donde crea que su audiencia pueda verlos.
  - En el sitio web puede encontrar un volante que puede editar.
- Envíe un comunicado de prensa sobre su taller a su periódico local.
  - En el sitio web puede encontrar un comunicado de prensa que puede editar.

#### **D) Reúna los materiales de enseñanza**

- Imprima suficientes copias del folleto “Hablemos Sobre la Gripe”, para cada asistente.
- Imprima una copia de la “Hoja de Inscripción”.
- Imprima los “Formularios de Permiso para el Uso de Fotografías,” si va a tomar fotografías o utilizar frases dichas por los participantes.
- Tenga plumas o lápices disponibles para animar a los participantes a escribir en las hojas del folleto.
- Opcional: Obtenga gafetes en blanco y marcadores (Sharpie) para que los asistentes escriban su nombre.

#### **E) Prepare el Salón**

- Asegúrese de tener señalamientos para dirigir a las personas al salón del taller.
- Prepare el salón para que sea cómodo (temperatura, sillas del tamaño adecuado, etc.).
- Asegúrese de que el salón sea lo suficientemente grande para el número anticipado de asistentes.
- Asegúrese de que todos puedan ver al presentador y la pantalla/pared desde sus sillas (si usa PowerPoint).
- Considere la posibilidad de tener mesas para que los participantes puedan escribir fácilmente en su copia del folleto.
- Asegúrese de que la iluminación sea apropiada.
- Pruebe el equipo de presentación con anticipación.
- Coloque una mesa de inscripción con lo siguiente:
  - “Hoja de Inscripción”
  - Folletos “Hablemos sobre la Gripe”
  - Opcional:
    - Gafetes en blanco para poner el nombre de los participantes
    - “Formulario de Permiso para el Uso de Fotografías”
- Es posible que necesite que los asistentes lo firmen si va a tomar fotos o usar frases dichas por los participantes.

## F) Prepárese a usted mismo

- Revise la presentación de PowerPoint y las notas
- Personalice la diapositiva de PowerPoint titulada “Presentación” con su información.
- Familiarícese con el folleto “Hablemos Sobre la Gripe”.
- Piense acerca de momentos en su vida que está dispuesto a compartir y que estén relacionados con los temas que va a presentar.
  - A los adultos les interesa aprender cosas prácticas que se apliquen a la vida real.
  - Personalizar la información ayuda a hacerla más interesante.
  - Esto le ayudará a parecer más amigable y accesible.
- Piense en las posibles preguntas que puedan surgir y en cómo las contestará.
- Piense en su comunicación no verbal. Puede mostrar calidez y amabilidad por medio de:
  - Sus expresiones faciales
  - Su tono de voz
  - Su lenguaje corporal
- Piense en presentarse con una actitud positiva, especialmente ante las preguntas que surjan.
  - **¡No existen preguntas incorrectas, todas son válidas!**

## G) Otras consideraciones:

- ¿Le gustaría ofrecer bocardillos durante el taller?
- ¿Quiere programar vacunas contra la gripe después del taller?
  - Si es así, póngase en contacto con una farmacia o clínica de vacunación. Para más información sobre la planificación de vacunas contra la gripe en su taller, consulte el documento “Establecimiento de Clínicas de Vacunación en el Sitio” en la sección “Documentos Adicionales” del kit de herramientas para la gripe en el sitio web: <https://www.immunizear.org/vaccine-workshop-toolkits>
- Esté preparado para informar a los asistentes dónde pueden vacunarse contra la gripe.

### 3. El Taller

Salude a las personas y desles la bienvenida cuando entren al salón. Pídeles que tomen un gafete en blanco de la mesa de inscripción, y que escriban su nombre para que usted pueda llamarles por su nombre si tienen preguntas durante la presentación. Pídeles que llenen la “Hoja de Inscripción” para confirmar su asistencia y el “Formulario de Permiso para el uso de Fotografías” (si planea tomar fotos).

#### **Diapositiva 1 – Hablemos Sobre la Gripe**

Debe mostrar esta diapositiva a medida que las personas llegan y se acomodan.

Empiece el taller a tiempo y termínelo a tiempo. El taller está diseñado para no que no dure más de una hora. Al ser puntual, demostrará respeto por su audiencia y su tiempo.

Una vez que todos se hayan sentado y parezcan estar cómodos, diríjase al frente del salón e inicie la presentación.

#### **Diapositiva 2 – Presentaciones**

**Preséntese a usted.** Diga su nombre, su puesto, y la organización a la que representa. Proporcione cualquier información adicional sobre su organización que desee compartir. Siéntase con la libertad de personalizar la diapositiva 2 de la presentación en PowerPoint “Hablemos Sobre la Gripe” con su foto e información personal.

Enseguida, sugiera hacer un ejercicio para que los participantes se presenten. Si tiene un grupo muy grande, quizá sólo quiera hacer que las personas en el grupo digan su nombre. Puede usar diferentes enfoques con un grupo que ya está familiarizado con las vacunas contra la gripe que con uno que tiene cierta ansiedad por vacunarse. Si tiene un grupo más pequeño, puede hacer un ejercicio como el siguiente:

#### **Ejemplo de Ejercicio Para las Presentaciones:**

- Pida que los participantes hagan pareja con alguien que no conocen.
- Pida que entrevisten a su pareja y aprendan:
  - Su nombre
  - Su ocupación
- Pida a cada persona que, por turnos, presenten a su pareja al grupo.

#### **Diapositiva 3 – Información General**

Diga: “Hoy, estaremos hablando acerca de:

- Qué realmente es la gripe
- Cómo mantener sana a su familia
- Qué debe hacer si se enferma
- Hablaremos sobre las vacunas contra la gripe
- Hablaremos sobre experiencias y preocupaciones con las vacunas contra la gripe

**Después, hablará sobre los folletos “Hablemos Sobre la Gripe”. Si no se entregaron los folletos inicialmente en la mesa de inscripción, deberá distribuirlos ahora. Asegúrese que todos tengan una copia.**

#### **Diapositiva 4 – ¿Qué es la gripe? (Página 1 del Folleto)**

Diga: “Vamos a hablar acerca de la gripe. Por favor, vaya a la página 1 de su folleto. Mirando la página 1, ¿alguien me puede decir qué causa la gripe?” (Si nadie levanta la mano, refiérase a la primera frase: “La gripe es causada por un virus”). Su respuesta podría ser: “Sí, muy bien. La gripe es causada por un germen llamado virus”. Otro tipo de germen se llama bacteria. Las enfermedades causadas por bacterias se tratan con antibióticos. Quizá en algún momento usted haya tenido un dolor de garganta causado por una bacteria, como una infección causada por estreptococos, y le hayan dado un antibiótico. Pero, la gripe es causada por un virus, así que un antibiótico no la eliminará. Sin embargo, la gripe puede tratarse con medicinas antivirales que son específicas para la gripe y funcionan mejor si se administran en las primeras 48 horas después de que la persona se sienta enferma. La gripe se presenta con rapidez y suele durar unos 7 días.”

#### **Diapositiva 5 – ¿Cómo sabré si Tengo Gripe? (Página 1 del Folleto)**

Diga: “¿Pueden decirme algunos de los síntomas o lo que se siente cuando alguien se enferma de la gripe?”. Las respuestas que podría recibir, sin ningún orden en particular, son:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cuerpo
- Tos
- Cansancio o sueño
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Goteo nasal
- Estornudos

“¿Puede alguien decirme qué se siente cuando se tiene fiebre, escalofríos, o dolor de cuerpo?”. Las respuestas podrían ser:

- Fiebre
  - Su cuerpo se siente caliente
    - La temperatura mayor a los 100.4 °F (38.0 °C)
  - Su cuerpo se siente frío (seguido de una sensación de calor)
  - Sudoración
- Escalofríos
  - Sensación de frío
  - Temblor de cuerpo
- Dolor en el cuerpo
  - Dolor de los músculos o de los huesos

## **Diapositiva 5 – ¿Cómo sabré si Tengo Gripe? (Página 1 del Folleto)**

Diga “otros síntomas de la gripe pueden ser:”

- Cansancio
  - Sentirse muy cansado o con sueño
- Dolor de cabeza (señale la cabeza)
  - Dolor en la cabeza
  - Dolor en el cuello
- Dolor de garganta (señale la garganta)
  - Dolor en la garganta
  - Tono de voz cambiante
- Goteo nasal (señale la nariz)
- Nariz tapada
- Estornudos
- Tos

“Los niños también podrían tener vómito, diarrea o dolor de estómago. Los adultos también podrían tener estos síntomas, pero suelen ser menos frecuentes en adultos. No todos los niños vomitan o tienen fiebre. Pero estos síntomas son bastante comunes si se tiene gripe. Si presenta alguna combinación de estos síntomas, especialmente si tiene fiebre, debe consultar a su doctor o acudir a su farmacia para hacerse una prueba de la gripe. Algunas farmacias ofrecen pruebas de la gripe y pueden recetar tratamiento.”

### **Diapositiva 6 - ¿Cómo Puede Mi Familia Mantenerse Sana? (Página 2 del Folleto)**

Diga: “Por favor, vayan a la página 2 de su folleto. La gripe puede transmitirse muy fácilmente de una persona a otra. Los gérmenes pueden transmitirse fácilmente a través de un estornudo o al tocar superficies con gérmenes. Es importante prevenir ese contagio para que usted y su familia se mantengan sanos. Si una persona se enferma, pone a todas las demás personas en riesgo de contraer la gripe, incluyendo a sus familiares y otros seres queridos. Afortunadamente, hay formas sencillas de prevenir que todos nos enfermemos y experimentemos esos síntomas que acabamos de mencionar. Debe lavarse las manos con agua y jabón, pero si no tiene acceso a ellos, puede usar un desinfectante para manos hecho a base de alcohol. Tosa o estornude en su codo, o use un pañuelo desechable. Vacúnese contra la gripe cada año.”

### **Diapositiva 7 – ¿Cómo Lavarse las Manos de Manera Efectiva? (Página 2 del Folleto)**

Diga: “Estoy seguro/a de que todos ustedes saben cómo lavarse las manos, pero revisemos cómo lavarse las manos bien para eliminar los gérmenes.

1. Trate de usar agua tibia, de la llave, para mojarse las manos.
2. Frótese las manos para crear espuma o burbujas del jabón.
3. ¿Sabe alguien por cuánto tiempo hay que lavarse las manos? Es recomendable frotarse las manos con agua y jabón por al menos 30 segundos, o el tiempo que se tarda uno en cantar, dos veces, la canción de “Feliz Cumpleaños a ti”.
4. Después de cantar y frotarse las manos por 30 segundos, enjuáguelas completamente con agua.”

**Nota para el presentador:** Considere la posibilidad de usar un cronómetro para mostrar cuanto tiempo duran 30 segundos, al mismo tiempo que canta la canción de “Feliz Cumpleaños a ti”. Esto puede ayudar a las personas a darse una idea de cuando duran realmente 30 segundos. Si tiene un grupo étnico específico, y conoce una canción que pueda ser más culturalmente apropiada, use esa canción. También puede pedir al grupo que proponga otra canción que prefieran usar.

### **Diapositiva 8 – Y... (Página 2 del Folleto)**

Diga: “Una vez que sus manos estén limpias, usen una toalla de papel o secador de aire para secárselas. Si pueden, usen la misma toalla de papel para cerrar la llave del agua. ¿Alguien sabe por qué es una buena idea hacer esto?”

Las respuestas pueden incluir:

- Puede que haya gérmenes en la manija de la llave del agua de alguna otra persona.
- Puede que usted haya tocado la manija con sus manos llenas de gérmenes antes de lavárselas y ahora esos gérmenes podrían regresarse otra vez a sus manos. Diga: “Si tiene las manos muy sucias y puede ver lo sucias que están, debería lavárselas con agua y jabón”.

### **Diapositiva 9 – ¿Cómo Usar Desinfectante para Manos? (Página 2 del Folleto)**

Diga: “Si no puede usar agua y jabón para lavarse las manos, puede usar un desinfectante para manos. Estos actúan rápidamente y también eliminan los gérmenes de las manos. Para usar el desinfectante para manos:

- Coloque un poco en la palma de sus manos (muestre la palma de su mano) y asegúrese de usar suficiente para cubrir ambas manos por completo.
- Frótese las manos.
- Fróteselas por completo, incluyendo sus dedos.
- Siga frotándose las manos hasta que se sequen por completo.”

### **Diapositiva 10 – ¿Qué Más Podemos Hacer? (Página 2 del Folleto)**

Diga: “Ahora sabemos cómo deshacernos de los gérmenes una vez que llegan a nuestras manos, pero ¿qué debemos hacer para evitar transmitir los gérmenes si tosemos o estornudamos? ¿Qué debe hacer usted?” Las respuestas deben incluir:

- Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable.
- Lavarse las manos después de usar un pañuelo desechable.
- Toser o estornudar en su codo.

Diga: “Si tose o estornuda en un pañuelo desechable, tírelo de inmediato y lávese las manos en seguida. Para evitar transmitir los gérmenes, NO tosa ni estornude en sus manos.”

### **Diapositiva 11 – Y...(Página 2 del Folleto)**

Diga: “Si sabe que alguien tiene gripe, manténgase alejado de esa persona. Trate de mantenerse al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de alguien que esté enfermo. Si alguien tiene síntomas de la gripe, no se arriesgue a contagiarse también. Manténgase alejado de esa persona.”

Diga: “De hecho, las personas con gripe pueden transmitirla a otras 24 horas o más **antes** de tener síntomas, por lo que es difícil evitar a todas las personas con gripe”.

### **Diapositiva 12 – ¿Qué Debo Hacer Si Me Enfermo? (Página 3 del Folleto)**

Diga: “Veamos la página 3 del folleto. Es importante que se quede en casa y descanse si se enferma de la gripe.”

Pregunté: “¿Cuál podría ser una buena razón para salir de casa, aunque tenga gripe?”

Después de escuchar las respuestas, puede decir: “Una de las únicas razones para salir de casa sería para ir a una cita médica. El doctor podría hacerle una prueba de la gripe y recetarle una medicina antiviral. Si está enfermo, asegúrese de llevar cubrebocas siempre que salga de casa”.

### **Diapositiva 13 – No contagie la gripe – Quédesse en Casa (Página 3 del Folleto)**

Diga: “Quédesse en casa hasta que la fiebre haya desaparecido durante 24 horas completas, lo que equivale a un día entero. Esas 24 horas sólo cuentan si no está tomando medicinas para bajar la fiebre, como Tylenol o Ibuprofeno. Es importante limitar el contacto con otras personas mientras se tiene la gripe para evitar que se enfermen. Esto significa quedarse en casa sin acudir a sus compromisos (trabajo, escuela, etc.). Y mientras está en casa, es importante que se mantenga alejado de los demás miembros de la familia o correrán un alto riesgo de contraer la gripe. Tómese la temperatura durante este tiempo con un termómetro. La temperatura normal para la mayoría de los adultos y niños es de 98.6 F. (o 37.0 C). Una vez que su temperatura regrese a lo normal sin tomar medicinas para la fiebre, espere 1 día completo antes de salir de casa. Hasta entonces, podría poner a otros en riesgo de contraer la gripe.”

### **Diapositiva 14 – Y... (Página 3 del Folleto)**

Diga: “Es importante que descanse todo lo que pueda mientras esté en casa. También puede tomar medicinas de venta libre para sus síntomas, incluso para bajar la fiebre. Sin embargo, debe hablar con su farmacéuta antes de tomar cualquier medicina sin receta. Asegúrese de beber mucha agua para mantenerse hidratado y, por supuesto, lávese las manos con agua tibia y jabón después de estornudar, toser o sonarse la nariz.”

### **Diapositiva 15 – Hablemos Sobre las Vacunas Contra la Gripe (Página 4 del Folleto)**

Diga: “Ahora veamos la página 4 del folleto y hablemos sobre las vacunas contra la gripe. Las vacunas contra la gripe se recomiendan a partir de los 6 meses de edad. Frecuentemente llamamos a la vacuna contra la gripe “vacuna antigripal” (o flu shot en inglés), aunque la vacuna contra la gripe puede administrarse de otras formas, además de una simple inyección. Una de las vacunas contra la gripe viene en forma de aerosol (spray) nasal y se llama FluMist. FluMist está aprobada actualmente para personas de 2 a 49 años. En general, se le da preferencia a la vacuna antigripal que a FluMist. A las personas mayores de 65 años se les podría recomendar una vacuna antigripal diferente que a las personas menores de esa edad. Usted, junto con su doctor, enfermera, o farmacéutico, pueden decidir que vacuna antigripal es la mejor para usted.

Pregunte: “¿Por qué sería importante que su familia se vacune contra la gripe si usted se vacuna?”

**Nota para el presentador:** Enfaticé en su discusión que su familia sale de casa, y tiene contacto con otras personas que podrían exponerlos a la gripe.

Diga: “Las vacunas contra la gripe son **la mejor forma de prevenir la gripe**. Son seguras y eficaces. Lavarse las manos y toser o estornudar en el codo son buenas prácticas de salud para prevenir enfermedades en general, incluyendo la gripe. Sin embargo, ninguna funciona tan bien para prevenir la gripe como las vacunas contra la gripe.”

**Nota para el presentador:** Enfaticé que la vacuna contra la gripe es la mejor forma de prevenir la gripe porque es una de las preguntas del examen.

### **Diapositiva 16 – ¿Quién Debe Vacunarse Contra la Gripe? (Página 4 del Folleto)**

Diga: “Cualquier persona puede contraer la gripe cada año, por lo que la mayoría de nosotros debería vacunarse. Hay ciertas personas que deberían vacunarse especialmente porque tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente si contraen la gripe, lo que incluso podría llevar a una hospitalización o incluso la muerte.”

**Nota para el presentador:**

- La vacuna contra la gripe puede producir dolor en el brazo y fiebre ligera después de la inyección. Es posible que la persona no se sienta del todo bien durante uno o dos días después de la vacuna. Estos síntomas son variados, y son mucho más leves y de menor duración, que los de la gripe real. Este tipo de reacción demuestra que la vacuna contra la gripe está haciendo lo que debería hacer: entrenar al cuerpo para combatir la gripe. Si una persona tiene dolor en el brazo, fiebre, o simplemente no se siente del todo bien después de vacunarse, no significa que no deba volver a vacunarse en el futuro.

## **Diapositiva 17 – ¿Quién No Debe Vacunarse Contra la Gripe? (Página 4 del Folleto)**

Diga: “Hay un pequeño grupo de personas que no deberían ponerse la vacuna contra la gripe. Entre ellas se incluyen las personas que tienen una alergia grave a cualquiera de los ingredientes de la vacuna o cualquier persona que ha tenido una reacción muy severa a una vacuna antigripal en el pasado. Las personas alérgicas al huevo pueden vacunarse sin problemas. Sin embargo, si a una persona le preocupa tener una reacción grave, puede vacunarse en un consultorio médico (por ejemplo, con el alergólogo, o su doctor de atención primaria) donde pueda ser monitoreada después de la vacunación.”

### **NO LEA LO SIGUIENTE, ESTO ES SOLAMENTE PARA SU INFORMACIÓN SI SE LE PREGUNTA**

Nota: Debido a que las reacciones alérgicas son muy poco frecuentes, no haga hincapié en estos puntos. Esta información se le provee a usted para que, si le llegaran a preguntar cuáles son los signos de una reacción alérgica, pueda responder con esta información. Sin embargo, insista en que estas reacciones son muy poco frecuentes. Los signos de una reacción alérgica grave pueden incluir:

- Problemas para respirar
- Ronquera o sibilancias
- Urticaria
- Palidez
- Debilidad
- Ritmo cardíaco acelerado (taquicardia)
- Mareos

Si éstos ocurren, se presentan dentro de unos minutos a unas cuantas horas después de ponerse la vacuna. Estas reacciones son más probables que ocurran en personas con alergia grave a algún ingrediente de la vacuna.

- Algunas personas insisten en que la vacuna les hizo contraer la gripe en el pasado y es mejor no discutir con ellas. Déjeles expresar su opinión, pero insista en que sería muy poco común, ya que la vacuna contra la gripe no contiene un virus activo (vivo).
- Es importante tener en cuenta que la vacuna contra la gripe no puede causar ninguna enfermedad. Una persona puede vacunarse y contraer la gripe, pero no significa que la vacuna le haya provocado la gripe.
  - El cuerpo tarda 2 semanas para desarrollar sus defensas después de recibir la vacuna. La persona podría contraer la gripe en esas 2 semanas, pero también desarrollará inmunidad para el resto de la temporada de gripe.
  - Incluso después de 2 semanas, la vacuna no es totalmente efectiva para la prevención de la gripe, pero aún puede ayudar a evitar que una persona termine en el hospital o incluso salvarle la vida, si se llega a enfermar de la gripe.

### **Diapositiva 18 - ¿Sabía Usted Que...? (Páginas 4/5 del Folleto)**

Diga: “Las vacunas contra la gripe enseñan a su cuerpo a combatir la gripe. Enseñan a su sistema inmunológico, la parte de su cuerpo que lucha contra las enfermedades, a reconocer y eliminar la gripe. Así que, se espera que, si una persona que ha recibido la vacuna entra en contacto con el virus de la gripe, su cuerpo sepa exactamente qué es y elimine los gérmenes de la gripe, evitando que se enferme. A veces la vacuna no es suficiente para evitar que una persona contraiga la gripe. Pero, en este caso, la vacuna puede ayudar al organismo a combatir la gripe lo suficiente como para evitar que la persona termine en el hospital o que muera a causa de la gripe. Es importante vacunarse contra la gripe cada año, porque la gripe cambia todos los años. Nos vacunamos cada año para enseñar a nuestro cuerpo a combatir la nueva versión de la gripe. Las vacunas contra la gripe suelen estar disponibles en septiembre o al comienzo de octubre, que es cuando inicia la temporada de la gripe. Vacúnese pronto, pero sepa también que nunca es demasiado tarde. La vacuna contra la gripe no causará en absoluto ninguna enfermedad.”

### **Diapositiva 19 – Repasemos (Página 5 del Folleto)**

Diga: “Por favor vayan a la página 5 del Folleto. ¿Ven las preguntas que aparecen en la parte de Verdadero o Falso? Encierren en un círculo la respuesta correcta conforme yo lea las preguntas”.

### **Diapositiva 20 – Repasemos (Página 5 del Folleto)**

Diga:

- “1. Una vacuna contra la gripe le protegerá de un resfriado. Encierre en un círculo la letra “V” si piensa que esto es verdadero o la letra “F” si piensa que es falso.
2. La vacuna contra la gripe le protege de algunos tipos de gripe. Marque V o F
3. Debe lavarse las manos con agua y jabón (o usar desinfectante para manos) para eliminar los gérmenes.
4. La gripe puede causar fiebre, escalofríos, tos, y dolor en el cuerpo.
5. Los bebés recién nacidos pueden vacunarse contra la gripe.”

### **Diapositiva 21 – Repasemos (Página 5 del Folleto)**

Diga: “Ahora, vamos a corregir este pequeño cuestionario.” (Puede preguntar al grupo cuál es la respuesta correcta y por qué, antes de dar la respuesta correcta.)

1. Es Falso. Si recuerdan, hablamos de cómo la vacuna antigripal solo protege de la gripe y no de otras enfermedades. Así que, si han marcado la letra F, están en lo correcto.
2. Es Verdadero.
3. Es verdadero.
4. Es Verdadero.
5. Es Falso. Los bebés recién nacidos son demasiado pequeños para vacunarse contra la gripe. Los bebés pueden vacunarse contra la gripe a los 6 meses. Hasta que puedan vacunarse, dependen de que todos los que están a su alrededor se vacunen para protegerlos contra la gripe”.

## **Diapositiva 22 – Todos Tenemos una Experiencia que Contar (Página 6 del Folleto)**

Diga: “Ahora vamos a leer las experiencias de la página 6 del folleto”.

### **Nota para el presentador:**

Lea las experiencias a continuación.

#### **Blanca Hernández**

**Blanca es madre de tres hijos**

**Little Rock, Arkansas**

“Me he dado cuenta que desde que mi familia y yo nos empezamos a vacunar anualmente para el flu, no he tenido que tomar tantos días libres de mi trabajo por causa de salud. Pienso también que me ha ayudado en mi trabajo para prevención porque tengo que visitar diferentes escuelas y lugares para adultos.”

#### **Daniela A. Ochoa, M.D.**

**Cirujana de Seno**

**Little Rock, Arkansas**

“Como madre y doctora, yo recomiendo el uso de la vacuna contra la influenza. Nuestros hijos dependen de nosotros para mantenerlos seguros y saludables. Esta vacuna es una de las maneras más efectivas de prevenir enfermedad y mantener la salud. No sólo es importante para nuestras familias, pero también nos ayuda a limitar la propagación de enfermedad en nuestras comunidades.”

## **Diapositiva 23 – Todos Tenemos una Experiencia que Contar (Página 7 del Folleto)**

#### **Pastor Jameel Wesley**

**Iglesia Bautista Misionera de la Calle 8**

**North Little Rock, Arkansas**

“Sin lugar a duda, mi familia y yo recibimos la vacuna contra la gripe todos los años. Y hemos tenido la bendición de estar protegidos de cualquier enfermedad relacionada con el virus de la gripe. Creo firmemente que la vacuna contra la gripe es efectiva para prevenir enfermedades causadas por el virus de la gripe. Por lo tanto, recomiendo ampliamente la vacunación anual a mi familia cercana, a mi familia de la iglesia, a mis amigos y a la comunidad.”

#### **Tommy Fuquay**

**Little Rock, Arkansas**

“Trabajo en el área de ventas y viajo mucho. No puedo permitirme enfermarme de la gripe, así que me vacuno todos los años. No me la pierdo nunca, y sin duda me ha funcionado.”

### **Diapositiva 24 – Cosas para Tener En Cuenta (Página 8 del Folleto)**

Diga: “Vayan a la página 8 de su folleto y piensen en lo siguiente. ¿Qué dice su doctor sobre las vacunas contra la gripe? ¿A quién le confía su salud y por qué? Solo USTED puede decidir que hacer por su familia. Es normal tener preguntas y preocupaciones sobre las vacunas contra la gripe. Hable con su doctor, enfermera o farmacéutico. Haga preguntas.”

### **Diapositiva 25– ¿Dónde Puedo Vacunarme Contra la Gripe? (Página 9 del Folleto)**

Diga: “Hable con su doctor, enfermera, farmacéutico, o clínica de salud pública para obtener más información sobre dónde puede vacunarse contra la gripe. La vacuna contra la gripe es rápida y fácil de obtener y le ayudará a usted y a su familia a mantenerse sanos esta temporada de gripe.”

**Nota para el presentador:** Si no se han hecho arreglos para poner vacunas a los participantes al finalizar el taller, sería útil que investigue las ubicaciones y horarios de las clínicas antigripales de la zona. Comparta toda la información que tenga sobre los lugares de vacunación cercanos o dirija a los participantes a contactar su clínica local, o al servicio de salud pública más cercano, para averiguar donde puedan obtener las vacunas contra la gripe. Los participantes del taller pueden anotar la información sobre dónde pueden vacunarse contra la gripe en la página 9 del folleto.

### **Diapositiva 26 – ¡Gracias!**

Diga: “Nos gustaría agradecer a la Coalición de Acción Para la Inmunización de Arkansas por hacer posible este taller.

Si se aplica, diga: “Si les gustaría ponerse la vacuna contra la gripe antes de irse, tenemos personal en la parte de atrás del salón de la clínica o farmacia \_\_\_\_\_listos para ponérselas.”

#### 4. Después del Taller

Después del taller, por favor complete la Encuesta de Resumen del Líder. Esta encuesta está disponible en nuestra página web:

<https://www.immunizear.org/vaccine-workshop-toolkits>

#### Encuesta:

- Encuesta de Resumen del Líder: <https://www.surveymonkey.com/r/flu-leader-summary>



## 5. Anexo

A continuación, se encuentra una lista de temas previstos que deben tratarse cuando los participantes expresen sus preguntas y preocupaciones. Algunos de ellos se han tratado en talleres pasados y otros se han adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Si en algún momento surge una pregunta a la cual no se sienta cómodo respondiendo, refiera a la persona a su proveedor de salud.

- ¿Qué pasa si la vacuna hace que me enferme?
  - A menudo existe la preocupación de que la vacuna provoque una enfermedad. A veces estas historias se escuchan por medio de rumores o de algún pariente cercano que cree que se enfermó a causa de ponerse la vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe no puede provocar que alguien contraiga la gripe. La vacuna puede provocarle a las personas dolor en el brazo y una fiebre leve después de la inyección. Estos síntomas son variados y son mucho más leves y de menor duración que los de la gripe real. Este tipo de reacción demuestra que la vacuna está haciendo lo que se supone que debe hacer: entrenar al cuerpo para combatir la gripe. Esto no significa que alguien no deba vacunarse. La vacuna contra la gripe sólo protege contra la gripe y no tiene ningún efecto sobre otras enfermedades.
- Me voy a poner la vacuna contra la gripe solo si alguien cercano a mí se enferma de la gripe.
  - A este punto es probable que sea demasiado tarde. El cuerpo tarda 2 semanas en desarrollar sus defensas después de ponerse la vacuna. Es probable que, si se expone, la persona se enferme mucho antes de que la vacuna haga efecto.
- La vacuna es dolorosa.
  - Quizá sienta como una leve picadura de abeja, y puede haber un poco de dolor después. Sin embargo, esto es mucho menos severo que los síntomas de la gripe que pueden ser muy graves, durar hasta 2 semanas, y causar hospitalización o la muerte.
- Ya es muy tarde en la temporada de la gripe.
  - Dependiendo de cuando se lleve a cabo el taller, los participantes podrían pensar que ya es demasiado tarde y que ya no vale la pena ponerse la vacuna. La temporada de la gripe suele alcanzar su punto máximo alrededor de enero y febrero, pero esto varía y puede ser impredecible. Es posible enfermarse de la gripe en cualquier momento del año. De cualquier forma, las personas deberían vacunarse contra la gripe, aunque sea después de la temporada normal de “vacunación antigripal”.
- ¿Es segura la vacuna?
  - La vacuna contra la gripe se ha administrado de forma segura por más de 50 años y es monitoreada muy de cerca cada año. Ha habido una gran variedad de declaraciones, sugiriendo efectos tales como que la vacuna contra la gripe causa problemas de fertilidad. Este ejemplo en particular carece de fundamento, y ha sido bien estudiado en numerosas ocasiones por un gran número de personas calificadas. Todas las personas deben quedarse tranquilas sabiendo que la vacuna contra la gripe es segura.
- ¿La vacuna contra la gripe protege contra la “gripe estomacal”?
  - No, no protege. En realidad, el término “gripe” se usa en exceso, y no es lo que muchos creen que es — solo un malestar estomacal y vómito. A menudo, es causada por una mala alimentación u otra enfermedad intestinal. En realidad, la gripe es una enfermedad respiratoria (de los pulmones). Así que, la enfermedad que previene la vacuna contra la gripe y la “gripe estomacal” no tienen ninguna relación.