



Hablemos Sobre la Gripe

Creado por:
Coalición de Acción para la Inmunización
de Arkansas



Traducido por UAMS Centros de Alfabetización Sanitaria

Hablemos Sobre la Gripe

La gripe es una enfermedad causada por un virus. También se la llama “Influenza”. Puede afectar la garganta, la cabeza y el pecho. También puede causar otros problemas. Algunas personas terminan en el hospital o mueren a causa de la gripe. Los síntomas de la gripe duran alrededor de 7 días.

Sintomas de la gripe:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cuerpo
- Tos
- Fatiga o cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Goteo nasal
- Estornudos

Los niños (y algunos adultos) también pueden tener:

- Vómito
- Diarrea
- Dolor de estómago

Manténgase Sano

¿Cómo puede mantenerse sana mi familia?

1

Lávese las manos con agua tibia y jabón. Láveselas durante 30 segundos.



2

Tosa o estornude en su codo, o use un pañuelo desechable. No tosa ni estornude en su mano.



3

Vacúnese contra la gripe cada año. La vacuna contra la gripe ayuda a protegerle a usted y a su familia de enfermarse de la gripe.



¿Qué debo hacer si me enfermo?



Hágase la prueba de la gripe.

La mayoría de los consultorios médicos y algunas farmacias ofrecen pruebas de la gripe. Si tiene gripe, su doctor o farmacéutico pueden recetarle medicinas para tratarla.



Toma medicinas de venta libre para sus síntomas.

Consulte a su farmacéutico antes de tomar cualquier medicina.



Quédese en casa hasta que no tenga fiebre durante un día.

Una temperatura normal es alrededor de 98.6°F. Se considera fiebre una temperatura de 100.4°F o más. Después de no tener fiebre durante un día completo, es posible que pueda regresar al trabajo o a la escuela.



Descanse todo lo que pueda.



Bebe mucha agua.



Lávese las manos con agua tibia y jabón después de estornudar, toser o sonarte la nariz.

Vacunas Contra la Gripe

Hablemos Sobre las vacunas contra la gripe.

- Las vacunas contra la gripe le ayudarán a usted y a su familia a protegerse contra la gripe.
- Las vacunas contra la gripe son seguras y funcionan bien.
- ¿Quién debe vacunarse contra la gripe?
- Se recomienda que todas las personas a partir de los 6 meses de edad reciban la vacuna contra la gripe.
- ¿Quién no debe vacunarse contra la gripe?
- No debe vacunarse contra la gripe si tiene una alergia grave a la vacuna.



¿Cómo funcionan las vacunas?

Hay muchos tipos diferentes de gripe. **La vacuna contra la gripe enseña a su cuerpo a combatir algunos tipos de gripe.** A esto se le llama “inmunidad”. Después de vacunarse, su cuerpo sabrá cómo combatir estos tipos de gripe.

¿Por qué hay que vacunarse contra la gripe cada año?

La gripe cambia cada año. Suele ser mejor vacunarse contra la gripe a finales de octubre para estar preparado a tiempo para la temporada alta de gripe.

¡La vacuna contra la gripe sólo previene la gripe!

Las vacunas contra la gripe sólo previenen algunos tipos de gripe. La gripe causa fiebre, escalofríos, tos y dolor de cuerpo. Es posible que se sienta enfermo durante una semana.

La vacuna contra la gripe no le protegerá de otras enfermedades, sólo le protegerá de la gripe.

¿Verdadero o Falso?

Instrucciones:

Encierre en un círculo la letra "V" si piensa que la frase es Verdadera.

Encierre en un círculo la letra "F" si piensa que es Falsa.

1. La vacuna contra la gripe le protegerá de un resfriado. **V or F**
2. La vacuna contra la gripe no le protegerá de otras enfermedades. Solo le protegerá de la gripe. **V or F**
3. Debe lavarse las manos con agua y jabón (o usar un desinfectante para manos) para eliminar los gérmenes. **V or F**
4. La gripe puede causar fiebre, escalofríos, tos, y dolor de cuerpo. **V or F**
5. Los bebés recién nacidos pueden vacunarse contra la gripe. **V or F**

Historias Sobre la Gripe

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.”

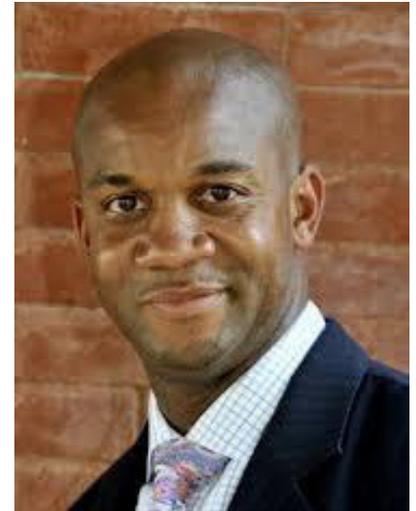


Historias Sobre la Gripe

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.”



Hablemos

¿Tiene preguntas? ¿Miedos? ¡Es normal!

Es normal tener preguntas o miedos sobre las vacunas contra la gripe. Hable con su doctor, enfermera o farmacéutico. Haga preguntas.

- ¿Qué dice su doctor sobre las vacunas contra la gripe?
- ¿En quién confía con respecto a su salud? ¿Por qué?
- Solo USTED puede decidir qué hacer por usted y su familia.



Notas

Mi doctor:

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Próxima cita: _____

Recibir la Vacuna contra la Gripe

(Consultorio médico, farmacia, departamento de salud, etc.)

A dónde ir: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la vacuna: _____

¿Preguntas sobre las vacunas contra la gripe?

Habla con su doctor, enfermera, o farmacéutico.

Para más información:

Immunize Arkansas

417 S. Victory Street
Little Rock, AR 72201

www.immunizear.org

