

# Proteja a Su Familia Contra La Gripe

## ¿Qué es la gripe?

Influenza (gripe) es una enfermedad común causada por un virus que infecta las vías respiratorias. Cada año en los Estados Unidos, hasta 1 de cada 5 personas contrae la gripe. Los niños en edad escolar son hasta 4 veces más probables de ser infectados con la gripe que los adultos.

## ¿Cómo se esparce la gripe?

Generalmente, la gripe se transmite de persona a persona a través de las gotitas de tos o los estornudos de una persona enferma. También se puede propagar al tocar una superficie o un objeto que tiene el virus de la gripe (como la agarradera de una puerta), y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

## ¿Cuáles son los signos y los síntomas de la gripe?

- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor en la garganta
- Secreción o congestión de la nariz
- Dolor en los músculos
- Cansancio

Algunas personas también pueden sentir fiebre y malestar estomacal.

## ¿Qué tan serio es la gripe?

La gripe puede ser muy grave, especialmente para los niños pequeños y las personas con enfermedades crónicas, como la diabetes, el asma, o enfermedades cardíacas. Cada año en el Condado de Los Angeles hay niños hospitalizados a causa de complicaciones de la gripe, y algunos de ellos aún mueren. Los niños y los adultos con la gripe también podrían sentir o tener:

- Problemas de sinusitis e infección en los oídos
- Neumonía
- Deshidratación
- Empeoramiento de enfermedades como la diabetes, el asma y problemas cardíacos

## ¿Cuándo debe recibir cuidado médico de emergencia?

Llame al 9-1-1 inmediatamente si su bebé o hijo tiene :

- Respiración rápida o problema al respirar
- La piel de color azul
- Fiebre con sarpullido
- Irritabilidad
- Deshidratación (no toma líquidos, orina menos pañales, o no le salen lágrimas cuando llora)
- Le vuelve a dar fiebre y su tos empeora, después de que sus síntomas ya habían mejorado.

## ¿Cómo se puede prevenir la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año. Todas las personas de 6 meses de edad y mayores, deben obtener la vacuna contra la gripe. Dado que los virus de la gripe cambian cada año, la vacuna contra la gripe es actualizada para proteger contra los virus más comunes. Por eso es que una vacuna contra la gripe cada año es necesaria.



## ¿Quién debe ser vacunado?

**! Toda persona mayor de 6 meses de edad, incluyendo los niños y los adultos saludables!**

Especialmente si:

- Tiene 6 meses a 18 años de edad
- Tiene 50 años de edad o mayor
- Está embarazada o recientemente tuvo un bebé
- Es obeso mórbidamente
- Vive en una casa de convalecencia o de cuidado de largo plazo
- Tiene un sistema inmune debilitada o una condición médica crónica, como la diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares
- Vive con o cuida a alguien que es más propenso a desarrollar complicaciones de la gripe
- Es un proveedor de cuidado de la salud

## Consejos de Prevención

- Vacúnese cada año
- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo o la manga
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia
- Quédese en casa si está enfermo

### ¿Cuándo es el mejor tiempo de ser vacunado?

Usted y sus hijos deben ser vacunados tan pronto como estén disponible la vacuna, para que sean protegidos antes de que empiece la temporada de la gripe. Sin embargo, se recomienda la vacunación durante toda la temporada de la gripe (de octubre hasta abril).

### ¿Por qué son las vacunas contra la gripe seguras?

Las vacunas contra la gripe son seguras, efectivas, y no causan la gripe. La mayoría de personas solamente sienten efectos secundarios, como fiebre leve o dolor en el brazo. El riesgo de una reacción más seria es mucho menor que el riesgo de las complicaciones graves a causa de la gripe.

### ¿Debe mi hijo recibir la vacuna contra la gripe por inyección o por aerosol nasal?

Hay dos tipos de vacunas contra la gripe. Ambas son seguras y efectivas.

La vacuna contra la gripe es una vacuna inactivada, hecho con el virus muerto. Es dada por inyección en el brazo o en el muslo. La vacuna contra la gripe puede ser dada a personas mayores de 6 meses de edad, incluyendo a personas saludables, mujeres embarazadas, y a los que tienen condiciones médicas crónicas.

La vacuna de aerosol nasal es hecha con virus vivos debilitados que **no** causan la gripe. Se llama LAIV, por la vacuna viva atenuada contra la influenza. LAIV puede ser dada a personas saludables entre 2 a 49 años de edad y las mujeres que no están embarazadas.

### ¿Quién no debe ser vacunado contra la gripe?

No debe ser vacunado si tiene una alergia severa a los huevos de gallina, ha tenido una reacción severa a la vacuna contra la gripe, o tiene menos de 6 meses de edad. Además, si usted está moderadamente o gravemente enfermo y/o tiene fiebre alta, su doctor puede decirle que se espere antes de recibir la vacuna.

### ¿Dónde puede ser vacunada mi familia?

Las vacunas contra la gripe son disponibles en las oficinas de los médicos, los centros comunitarios de salud, las farmacias, los sitios comunitarios, y las clínicas de salud pública. La mayoría de los planes de salud, incluyendo Medicare y Medi-Cal, cubren las vacunas contra la gripe.

Algunos niños pueden recibir vacunas sin costo a través del Programa de Vacunas Para Los Niños (VFC), en las oficinas de sus médicos o en clínicas regulares. Si sus hijos no tienen cobertura de seguro para las vacunas contra la gripe, pregúntele al médico si califican para el programa VFC.

*Si usted no tiene seguro médico o un proveedor de cuidado de salud regular, o si su proveedor no ofrece vacunas contra la gripe, llame al 2-1-1 para obtener una lista de clínicas de inmunización a bajo costo.*



## Recursos adicionales

American Academy of Pediatrics  
[www.aap.org/healthtopics/immunizations.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/immunizations.cfm)

California Department of Public Health Immunization Branch  
[www.getimmunizedca.org](http://www.getimmunizedca.org)

California Immunization Coalition  
[www.immunizeca.org](http://www.immunizeca.org)

Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

Los Angeles County Department of Public Health, Immunization Program  
[www.publichealth.lacounty.gov/ip](http://www.publichealth.lacounty.gov/ip)

**Su proveedor de cuidado de salud le hará saber si su hijo necesita más de una dosis de la vacuna contra la gripe.**