

# La influenza (gripe) en los centros de enfermería especializada

## 1. ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus (gérmenes) que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Puede provocar enfermedades leves a severas en las personas. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, cansancio, vómito y diarrea.

## 2. ¿Cómo se contagia la influenza?

Generalmente, los virus se propagan por medio de pequeñas gotas que las personas con gripe expulsan al toser, estornudar o hablar. La influenza se contagia de persona a persona. En ocasiones, las personas pueden contagiarse al tocar algo que contiene el virus y después tocar sus ojos, su nariz o su boca. Usted puede transmitir el virus de la gripe a otros incluso un día antes de saber que está enfermo y hasta 5 o 7 días después de enfermarse.

## 3. ¿Debo vacunarme contra la gripe si soy miembro del personal de atención médica de un centro de enfermería especializada?

Sí. La vacunación disminuirá las posibilidades de enfermarse o contagiar de gripe a los residentes y a otros miembros del personal de atención médica. El personal que trabaja en los centros de enfermería especializada también debe vacunarse contra la gripe o utilizar una mascarilla durante la temporada de gripe cuando esté en contacto con los residentes o trabaje en las áreas de atención a pacientes. Esta orden se basa en el mandato del Funcionario de Salud del Condado de Los Ángeles que requiere que todo el personal de los hospitales de cuidados intensivos, centros de enfermería especializada y centros de atención intermedia se vacune contra la influenza o utilice una mascarilla mientras se encuentre en áreas de atención a pacientes durante la temporada de la influenza.

## 4. ¿Qué debo hacer si creo que tengo gripe?

El personal de atención médica que tenga gripe debe:

- Quedarse en casa y evitar el contacto con otros residentes y compañeros de trabajo hasta que no haya presentado síntomas durante 24 horas.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua tibia y jabón.
- Cubrirse la boca y la nariz con la manga o un pañuelo al toser o estornudar.
- Utilizar una mascarilla si está en contacto con un residente que tiene gripe.



### Puntos importantes:

- Vacunarse contra la gripe cada año es la mejor manera de prevenir esta enfermedad.
- El personal que no se haya vacunado debe usar una mascarilla mientras esté en contacto con residentes o trabaje en áreas de atención a pacientes para prevenir el contagio de la gripe.
- Si un centro no provee vacunas gratis contra la gripe, encuentre centros de vacunación gratis o de bajo costo cerca de usted. Visite [www.publichealth.lacounty.gov/ip](http://www.publichealth.lacounty.gov/ip) o llame al 2-1-1 desde cualquier teléfono en el condado de Los Ángeles.

### Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles  
<http://publichealth.lacounty.gov/acd/Flu.htm>

Departamento de Salud Pública del Estado de California  
[http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discord/Pages/Influenza\(Flu\).aspx](http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discord/Pages/Influenza(Flu).aspx)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en Inglés)  
<http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm>

CDCP-ACDC-0054-02 (01/28/15)