

# Mitos y verdades de la gripe

**Mito:** La vacuna contra la gripe me va enfermar.

**Verdad:** La vacuna no provoca la gripe. La vacuna contra la gripe se hace con virus “muerto”. La vacuna no puede enfermar. La vacuna FluMist™ es segura y está aprobada para la prevención de la gripe (los virus de la gripe se encuentran vivos pero debilitados. La vacuna empieza a proteger a quien la recibió contra la gripe aproximadamente dos semanas después de su administración.

**Mito:** Las vacunas contra la gripe tienen una efectividad del 100% para proteger contra la gripe a quien la recibió.

**Verdad:** La vacuna contra la gripe no nos protege de todas las enfermedades y no protege contra la gripe en un 100% a quien la recibió sino que puede evitar que la persona se enferme seriamente debido a la gripe. También puede ayudar a que la gripe dure menos tiempo.

**Mito:** Es demasiado tarde vacunarse en diciembre.

**Verdad:** Aunque el mejor momento para vacunarse es en otoño, vacunarse en Diciembre o más tarde lo protegerá contra la gripe. La época de la gripe puede extenderse hasta la primavera.

**Mito:** Sólo se puede propagar la gripe entre las personas después de que comienzan los síntomas.

**Verdad:** También es posible propagar el virus de la gripe entre uno a dos días antes

de que aparezcan los síntomas. Los adultos pueden continuar propagando la gripe entre tres a cinco días después de que comienzan a aparecer los síntomas. Los niños continúan propagando la gripe durante los siete días después de la presentación de los síntomas.

**Mito:** Los jabones antibacteriales protegen contra la gripe.

**Verdad:** Los jabones antibacteriales y los geles para las manos no son “mejores” que el jabón normal y el agua para evitar que queden virus en las manos. Lo que importa es lavarse bien las manos varias veces al día. Lavarse las manos con jabón normal y agua ayuda a eliminar los gérmenes y virus que se pegan a la grasa de las manos.

**Mito:** Si tengo buena salud y nunca o rara vez me enfermo, no necesito vacunarme contra la gripe.

**Verdad:** Vacunarse contra la gripe es una de las mejores maneras de proteger a las personas alrededor de usted, incluyendo los niños de enfermarse. Los funcionarios de la salud pública recomiendan que cualquiera que desee limitar los riesgos de contraer la gripe, se vacunen contra la gripe todos los años.

**Mito:** Si tengo un resfriado o tengo la gripe y tomo antibióticos me voy a sentir bien.

**Verdad:** Los antibióticos *no* ayudarán a tratar o prevenir los resfriados o la gripe. Llame a su médico si los síntomas son graves o empeoran.

## Protéjase y proteja a los demás de la gripe

Éstas son algunas formas para evitar enfermarse de la gripe (y otras enfermedades) o de contagiarles la gripe a los demás:

- Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
  - Al toser o estornudar, tápese la boca con la manga o el antebrazo, *no* con las manos.
  - ¡Enséñeles a los niños a lavarse las manos y a taparse la boca cuando van a toser o estornudar!
  - Manténgase alejado de las personas que tosen o estornudan.
  - No se toque la nariz, ojos o boca con las manos
  - Si está enfermo, quédese en su casa.
  - Si su niño está enfermo, manténgalo en su casa.
- Si desea más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov).