

Prevención y Tratamiento del Flu

El flu puede causar que se sienta miserable. A veces los efectos son leves, pero a veces pueden ser muy serios, en algunos casos mortales.

El flu es un virus contagioso que ataca su nariz, garganta y pulmones. Se propaga a través de gotitas en el aire cuando alguien habla, tose o estornuda. Puede contagiarle el virus del flu a otros cuando está enfermo, pero también puede suceder estar enfermo y no saberlo.

Usted es más propenso a contagiar en los primeros tres o cuatro días después de haberse enfermado, pero algunos adultos sanos pueden contagiar el flu a otros un día antes de que empiecen sus síntomas y hasta cinco a siete días después de enfermarse.

Para muchas personas el flu puede causar: fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, congestión o escurrimiento nasal, dolores de cabeza, malestares o dolores de cuerpo, y cansancio.

Pero para algunas personas, en especial aquellas mayores de 65 años, mujeres embarazadas, niños pequeños y los que tienen el sistema inmune debilitado, el flu puede provocar problemas de salud que ponen en peligro la vida, como la neumonía.

También puede empeorar condiciones como insuficiencia cardíaca, asma o diabetes.

La mejor manera de prevenir el flu es vacunándose todos los años. La mayoría de las vacunas se inyectan, pero también puede vacunarse por medio del spray nasal. Consulte a su profesional médico para saber cuál es mejor para usted.

Las vacunas contra el flu causan el desarrollo de anticuerpos a las dos semanas de haber sido vacunado.

Los anticuerpos atacan al virus del flu para protegerlo.

La vacuna contra la influenza es segura, pero como con cualquier medicamento, existe el pequeño riesgo de que cause efectos secundarios. El efecto secundario más común que provoca es una reacción alérgica en el área de inyección.

Observe si tiene: enrojecimiento, inflamación, dolor en el área. Estos deben desaparecer en unos pocos días.

Si alguna vez ha tenido una reacción alérgica severa a una vacuna, consulte a su profesional médico antes de ser vacunado.

Las nuevas vacunas contra el flu de estación generalmente están disponibles a partir de septiembre de cada año. Haga cita con su profesional médico para que lo vacune. Puede también hacerlo en su clínica o farmacia locales.

Vacunarse todos los años es el paso más importante que puede seguir para protegerse contra el flu, pero también necesita desarrollar hábitos saludables para protegerse adicionalmente.

No se acerque a personas enfermas, cúbrase la nariz y la boca cuando estornude o tosa y tosa o estornude en un pañuelo o en el brazo doblado. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón – si no tiene disponible jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Prevención y Tratamiento del Flu

Mantenga su sistema inmune fuerte escogiendo alimentos sanos, haciendo ejercicio y durmiendo suficiente.

Y limpie y desinfecte las superficies y objetos que puedan estar contaminados con gérmenes como el flu.

Si, aun a pesar de la prevención, se enferma de flu, no salga de casa. No debe salir por cuando menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre. Descanse bastante y beba bastantes líquidos para que no se deshidrate.

Los medicamentos antivirales pueden ser una opción de tratamiento para usted. Estas medicinas pueden hacer que se sienta mejor más rápido y que prevengan complicaciones serias como la neumonía.

No se venden sin receta, debe obtener una receta médica de su profesional médico. Pero recuerde, los medicamentos antivirales no sustituyen a la vacuna contra el flu.

El flu puede causar problemas serios de salud, a veces peligrosos para la vida. La buena noticia es que puede prevenirlo con una vacuna anual, lavándose las manos a diario, no acercarse a personas que tienen flu y limpiar con frecuencia.

Estas acciones van a asegurar que esté sano y van a prevenir que se disperse el flu.