



HS04-066C (8-07)

¡Recuerde lavarse las manos!

La influenza es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza.

Ataca la vía respiratoria (la nariz, garganta, y pulmones) de los humanos. La influenza es contagiosa. Una persona puede propagar la influenza un día antes de que empiece a sentirse enferma. Los adultos pueden seguir pasando el virus de la influenza a otras personas por otros 3 a 7 días después de comenzar los síntomas. Los niños pueden pasar el virus por un periodo mayor de 7 días. Los síntomas comienzan de 1 a 4 días después que el virus entra al cuerpo. Algunas personas pueden estar infectadas con el virus pero sin mostrar síntomas. Durante este tiempo, aquellas personas pueden todavía pasar el virus a otras personas. La influenza es diferente que un resfriado y generalmente se manifiesta de manera rápida y puede incluir los siguientes síntomas de influenza:

- fiebre;
- dolor de cabeza;
- cansancio (puede ser extremo);
- tos seca;
- congestión nasal; y
- dolores del cuerpo.

Recuerde lavarse las manos antes, durante, y después de preparar la comida.

Ya que un virus causa la influenza, los antibióticos (tal como la penicilina) no sirven para curarla. De hecho, el uso irresponsable de los antibióticos pueden tener un impacto perjudicial en la salud del individuo y de la población debido a que estimula el crecimiento de organismos resistentes a los antibióticos. Hay varias medidas que una persona puede tomar para prevenir exposición al virus de la influenza:

- Poner en práctica la buena higiene al lavarse las manos con frecuencia.
- Tapar la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Dormir de siete a ocho horas todas las noches.
- Comer sustancias nutritivas y asegurarse comer cinco frutas y vegetales cada día.
- Hacer ejercicio regularmente.
- No ir a trabajar cuando fiebre u otros de los síntomas de la influenza están presentes.
- Asegurar que todos en la familia tienen su propio cepillo de dientes, pasta dental, y vaso.
- Evitar estrechar las manos de otras personas.
- Usar un limpiador de manos a base de alcohol para reducir exposición después de tocar los pomos de las

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

La Gripe

Soporte de adiestramiento de 5 minutos



puertas, las carretillas de compras, los excusados, y otros lugares donde haya mucho contacto del público con las superficies.

- Usar remedios naturales tales como una vitamina múltiple, la vitamina C, y cinc para estimular el sistema inmunológico.
- Evitar usar alcohol y tabaco.
- Tomar medicamentos disponibles para tratar la influenza.

No dé aspirina a un niño o a un adolescente que tenga influenza. ¡Puede que desarrollen el síndrome Reyes!

Recuerde lavarse las manos antes de comer y después de usar el baño.

Una persona padeciendo de la influenza puede tomar los siguientes pasos para aliviar los síntomas:

- Quedarse en la casa, no es noble ir a trabajar y a compartir la influenza con otros.
- Beber muchos líquidos.
- Tomar ibuprofeno o acetaminafeno para mantener baja la fiebre.
- Limite el contacto con otras personas.

Recuerde lavarse las manos después de trabajar con animales.

Muchas personas usan el término “influenza estomacal” para describir enfermedades acompañadas con náusea, vómitos, o diarrea que no son causadas por el virus de la influenza, pero pueden ser causadas por muchos diferentes virus, bacterias, o hasta parásitos. Aún cuando el vómito, diarrea, y malestar estomacal pueden ser relacionados a la influenza, particularmente en los niños, estos raramente son los síntomas principales de la influenza. La influenza es una enfermedad respiratoria, no una enfermedad estomacal o de los intestinos. Un médico puede realizar exámenes en una persona en los primeros días de la enfermedad para ver si tiene la influenza. Recuerde lavarse las manos, especialmente si están sucias. Ponga en práctica medidas preventivas para mantenerse sano, sobre todo en la temporada de la influenza, mantenga una dieta saludable, limite el consumo de alcohol y azúcar, haga ejercicio regular (aún si es solamente dar la vuelta a la cuadra), duerma de 7 a 8 horas cada noche, y mantenga una actitud positiva.

¡Recuerde lavarse las manos!

Esta Tome 5 fue publicada con información de los Centros de Control de Enfermedades, la Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores, y es considerada verdadera en la hora de su desarrollo.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us