

# INFLUENZA



## Todo lo que necesitas saber



### ¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Conocida también como gripe, es una infección respiratoria causada por los virus de la Influenza. Es altamente contagiosa y puede afectar a personas de todas las edades.

### ¿CÓMO SE TRANSMITE?

De persona a persona a través de gotas de saliva al toser, estornudar o hablar. Por contacto directo al tocar superficies contaminadas y luego llevarse las manos a la boca, ojos o nariz.

### SÍNTOMAS COMUNES

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y articular
- Cansancio
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Congestión nasal

### ¿QUÉ HACER SI TIENES SÍNTOMAS?

- Descansa y mantente hidratado.
- Evita contagiar a otros.
- Consulta a tu médico si tienes fiebre persistente, dificultad para respirar o si perteneces a un grupo de riesgo.

### MANEJO

En la mayoría de los casos, los síntomas mejoran con reposo y medicamentos para aliviar el malestar.

### PERSONAS CON MAYOR RIESGO

- Niños menores de 5 años
- Adultos mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades crónicas (asma, diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón)

### ¿CÓMO PREVENIRLA?

- Vacunación anual es la mejor protección.
- Higiene de manos frecuentemente con agua y jabón.
- Cubre tu boca y nariz al toser o estornudar.
- Evita el contacto cercano y mantén distancia de personas enfermas.
- Limpia y desinfecta objetos y superficies de uso común.

#### RECUERDA

La Influenza puede ser grave, pero es prevenible. Protege tu salud y la de los demás vacunándote cada año y siguiendo las medidas de prevención.

¿Quieres saber más?  
[www.doctordavidjonn.com](http://www.doctordavidjonn.com)



MÁS INFO