



# La Gripe/Influenza

HS04-066C (09-10)

Capacitación de Seguridad de 5 Minutos

La gripe estacional (influenza) es una enfermedad contagiosa causada por el virus de la influenza. Ataca las vías respiratorias (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 de más de siete 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 no presentan síntomas. Durante este tiempo, estas personas pueden todavía propagar el virus a otras personas. La influenza es diferente a un resfriado y generalmente se manifiesta de manera rápida y puede incluir los siguientes síntomas:



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

## Cómo Evitar la Gripe

Existen varias medidas que una persona puede tomar para prevenir la exposición al virus de la influenza.

- Tenga buenas prácticas de higiene lavándose las manos con frecuencia.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Duerma de siete a ocho horas todas las noches.
- Tenga una buena nutrición y asegúrese de comer cinco frutas y vegetales cada día.
- Haga ejercicio regularmente.
- No asista a trabajar cuando tenga fiebre u otros síntomas de la influenza.
- Asegúrese que todos en su familia tengan su propio cepillo de dientes, pasta dental, y vaso.
- Evite estrecharle las manos de otras personas.
- Utilice un gel desinfectante para las manos a base de alcohol, para reducir la exposición después de tocar las manijas de las puertas y de los carritos

de compras, cuando use el sanitario, y en otros lugares donde haya mucho contacto del público con las superficies.

- Hable con su médico sobre cómo usar los remedios naturales, tales como las vitaminas múltiples, vitamina C, vitamina D3, y zinc para estimular su sistema inmunológico.
- Evite el uso de alcohol y tabaco.

## Tratamiento

Consulte a su médico respecto al diagnóstico y tratamiento de la influenza. Los tratamientos comunes que su médico le puede recetar incluyen:

- Beber abundantes líquidos.
- Tomar ibuprofeno o acetaminofén para mantener baja la fiebre.
- Limitar el contacto con otras personas.

Muchas personas usan el término “infección estomacal” para describir a las enfermedades acompañadas de 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. Si bien, el vómito, la diarrea, y el malestar estomacal pueden ser a veces relacionados con la influenza, particularmente en los niños, ya que éstos 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 a una persona en los primeros días de la enfermedad para diagnosticar si sufre de influenza. Repasemos las medidas preventivas para mantenerse sano, especialmente durante la temporada de la influenza: mantenga una dieta saludable, limite el consumo de alcohol y tabaco, haga ejercicio regularmente (aún si solamente camina alrededor de la cuadra), duerma de 7 a 8 horas cada noche, y ¡recuerde lavarse las manos!

Esta capacitación de 5 minutos fue publicada con información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, por su nombre en inglés) e información del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation - TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés), y se considera correcta al momento de su publicación.

Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI-DWC) también

ofrece muchas publicaciones gratuitas en línea sobre la seguridad de la salud, en <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/index.html>, incluyendo la Hoja Informativa sobre la Varicela (Chickenpox Fact Sheet, por su nombre en inglés), la Hoja Informativa Sobre El Resfriado Común (Common Cold Fact Sheet, por su nombre en inglés), la Hoja Informativa sobre La Gastroenteritis (Gastroenteritis Fact Sheet, por su nombre en inglés), la Hoja Informativa sobre La Higiene de las Manos (Hand Hygiene Fact Sheet, por su nombre en inglés), la Hoja Informativa sobre la Prevención del SARM (MRSA Fact Sheet, por su nombre en inglés), la Hoja Informativa sobre la Viruela (Smallpox Fact Sheet, por su nombre en inglés), la Hoja Informativa sobre la Tuberculosis (Tuberculosis Fact Sheet, por su nombre en inglés), el Programa de Capacitación de Seguridad sobre la Tuberculosis (Tuberculosis Safety Training Program, por su nombre en inglés), la publicación Hepatitis Viral de Tipo C (Viral Hepatitis C Take 5 for Safety, por su nombre en inglés), la Hoja Informativa sobre la Prevención de Enfermedades Transmitidas por el Agua (Waterborne Illnesses Prevention Fact Sheet, por su nombre en inglés), y la Hoja Informativa sobre el Virus del Nilo Occidental (West Nile Virus Fact Sheet, por su nombre en inglés).

TDI-DWC ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite nuestro sitio Web en [www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html](http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html).