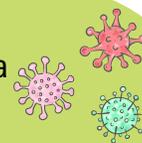


GRUPE ESTACIONAL

¿Qué es la gripe estacional?



La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza. Infecta la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones.



¿Cuándo es la temporada de gripe?



Si bien los virus de la gripe se propagan durante todo el año, en los Estados Unidos la temporada de gripe suele ocurrir en otoño e invierno (generalmente de diciembre a febrero).



¿Cómo se propaga la gripe estacional?



- Los virus de la gripe se transmiten principalmente de persona a persona a través de gotitas que se producen cuando una persona con gripe tose, estornuda o habla cerca de otra persona.
- Con menor frecuencia, una persona puede contraer gripe al tocar una superficie u objeto que tenga el virus de la gripe y luego tocarse la cara.

¿Quién corre riesgo de sufrir complicaciones por la gripe estacional?



Cualquier persona, incluso las personas sanas, puede contraer la gripe y tener graves problemas de salud relacionados con ella. Sin embargo, algunas personas corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la gripe, entre ellas:

- Personas de 65 años o más
- Personas con obesidad extrema (un índice de masa corporal (IMC) de 40 kg/m² o más).
- Personas de cualquier edad con determinadas afecciones médicas crónicas (como asma, diabetes o enfermedades cardíacas)
- Personas embarazadas y niños menores de cinco años.

¿Cómo se puede prevenir la gripe estacional?

- Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe todos los años.
- Manténgase alejado de personas enfermas.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Tome medidas para tener un aire más limpio, como purificar el aire interior, dejar entrar aire fresco o trasladar las reuniones al aire libre.
- Cubrirse la boca al toser y estornudar.



Para programar una cita para vacunarse contra la gripe, visite myturn.ca.gov