



## De qué se trata la escasez de vacunas antigripales y cómo hacerle frente a la gripe

### Los adultos sanos no deben vacunarse contra la gripe.

Las existencias de dosis de la vacuna antigripal son insuficientes para la temporada de gripe 2004-2005. Debido a esta escasez, el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda que los adultos que se encuentren en buen estado de salud no se vacunen contra la gripe en este momento. Las vacunas antigripales están reservadas para gente vulnerable, tales como bebés e infantes, personas mayores de 65 años y aquellos con afecciones médicas especiales.

### ¿Quiénes deben recibir la vacuna antigripal esta temporada?

- ⊙ Personas de 65 años o más.
- ⊙ Niños de 6 a 23 meses de edad.
- ⊙ Adultos y niños con afecciones médicas crónicas.
- ⊙ Mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de gripe.
- ⊙ Residentes de hogares de ancianos e instituciones de cuidados prolongados.
- ⊙ Niños de 6 meses a 18 años bajo tratamiento crónico con aspirina.
- ⊙ Personas que tengan a cargo el cuidado de niños menores de 6 meses fuera del hogar y aquellas que estén en contacto con éstos dentro del hogar.

### Centros de vacunación FluStop suspendidos.

Debido a la escasez de vacunas antigripales, se han suspendido todos los centros de vacunación FluStop contra la gripe. Sin embargo, FluStop nos ofrece los siguientes consejos y recursos para prevenir y sobrellevar la gripe y los síntomas gripales.

### Cómo Prevenir la Gripe

Usted puede protegerse contra la gripe aún si no ha recibido la vacuna este año. Estos simples consejos pueden evitar la propagación de gérmenes y ayudarlo a estar protegido contra esta enfermedad:

- ⊙ Evite el contacto directo con personas que están enfermas.
- ⊙ Permanezca en su casa cuando esté enfermo.
- ⊙ Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- ⊙ Lave sus manos regularmente para protegerse de los gérmenes.
- ⊙ Evite tocar sus ojos, nariz o boca.
- ⊙ Los buenos hábitos tales como dormir la cantidad de horas que su cuerpo necesita, hacer ejercicio físico habitualmente, mantener el stress bajo control, beber agua e ingerir alimentos nutritivos lo ayudarán a mantenerse saludable.



## ¿Cuál es la diferencia entre un resfrío y una gripe?

Si usted se enferma con síntomas similares a los de la gripe esta temporada, es importante que determine si tiene un resfrío o gripe. Si cree que tiene gripe, consulte a su médico.

| No es un resfrío  | Síntomas comunes  | Resfrío  | Gripe  | No es la "gripe estomacal"  |
|---|---|--|--|---|
| La gripe es muy diferente de un resfrío. Aunque un resfrío puede persistir una o dos semanas, los síntomas son mucho menos severos. Una persona puede continuar sus actividades habituales con un resfrío pero no así, con gripe. | Fatiga<br>Fiebre<br>Dolor muscular<br>Dolor en las articulaciones<br>Pérdida del apetito<br>Dolor de cabeza<br>Tos<br>Congestión nasal<br>Diarrea/vómitos | No<br>No<br>No<br>No<br>No<br>Sí<br>Sí<br>No<br>No | Sí<br>100-104° F<br>Sí<br>Sí<br>Sí<br>Sí<br>No<br>No | Mucha gente cree que un virus estomacal es gripe. Esto no es correcto. Una "gripe estomacal" es una enfermedad intestinal provocada por un virus, bacterias o intoxicación por alimentos y a menudo desaparece después de 24-48 horas. No es tan fuerte como el virus real de la gripe, que ataca a los pulmones y nos deja decaído por mucho más tiempo. |

## Si se enferma en esta temporada

Si usted contrajera gripe esta temporada, los medicamentos antivirales pueden ser una forma eficaz de reducir la severidad de esta enfermedad, pero recuerde que debe actuar con rapidez. Necesitará una prescripción médica para obtener un medicamento antiviral. Los antivirales deben tomarse dentro de los dos días de haber estado expuesto a la gripe o dentro de los dos días de la aparición de los síntomas. Existen riesgos al tomar antivirales y en algunas personas producen serios efectos colaterales. Para mayor información sobre este tratamiento contra la gripe con medicamentos recetados contáctese con su médico.

Para mayor información sobre sus beneficios, llámenos al número de atención al cliente que figura al dorso de su identificación de socio. Para obtener información actualizada sobre la gripe, visite [bluecrossmn.com/flustop](http://bluecrossmn.com/flustop).