

Esté preparado para actuar ante la gripe

Estos son algunos consejos prácticos para ayudarlos a usted y su familia a prepararse para la temporada de gripe, que tiene lugar todos los años desde octubre hasta mayo.

Elabore una planificación

- Elabore una planificación por escrito para usted y su familia.
- Planifique una estadía prolongada en el hogar.
- Determine cómo va a cuidar a sus niños y otros familiares a su cargo.
- Organice soluciones alternativas para el trabajo, como trabajar a distancia o teletrabajo.
- Pregunte a su empleador sobre el plan de continuidad del negocio en caso de gripe.

Arme un equipo de suministros

- Tenga almacenados artículos esenciales en cantidad suficiente para dos semanas como mínimo a fin de combatir la gripe (agua, alimentos, medicamentos, pañuelos de papel, etc.) para poder cuidarse a usted mismo y a su familia.

Manténgase informado

- Asegure el acceso a programas informativos, de radio y recursos de Internet confiables.
- Visite texasflu.org, flu.gov y texashelp.tamu.edu en Internet.
- Marque el 211 para tener más información sobre los recursos locales como, por ejemplo, dónde conseguir la vacuna antigripal, dónde encontrar un médico, y las respuestas a preguntas generales sobre la gripe.
- Póngase en contacto con la oficina del Servicio AgriLife Extension de Texas en su condado.

Mejore su inmunidad

- Reciba la vacuna anual contra la gripe en el otoño para estar protegido durante toda la temporada.
- Adopte hábitos de vida saludables:
 - Implemente una dieta balanceada con una buena cantidad de frutas y verduras.
 - Descanse mucho. Duerma al menos 7 u 8 horas todas las noches.
 - Haga ejercicio en forma regular — al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.





- Reduzca su nivel diario de estrés — planifique por adelantado, comience con los proyectos cuanto antes, priorice las actividades y delegue tareas.

Lávese las manos

Esta es la manera más efectiva de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas, como la gripe.

- Lávese las manos con regularidad, durante 20 segundos como mínimo, frotándoselas enérgicamente con jabón y agua tibia.
- Utilice desinfectante para manos con 60% de alcohol como mínimo cuando no haya agua disponible.

Los desinfectantes para manos no quitan la suciedad ni otros restos de las superficies; por lo tanto, lávese las manos en cuanto tenga agua corriente.

Limpie y desinfecte

- En primer lugar, limpie su hogar con detergente y agua para quitar la suciedad y otros restos de las superficies.
- Luego, desinfecte las áreas de uso común con un desinfectante para matar los gérmenes, por ejemplo:
 - un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (*United States Environmental Protection Agency, EPA*), o bien
 - una solución de lejía diluida.

Cúbrase la boca al toser o estornudar

- Al toser o estornudar, cúbrase la boca con la parte superior del brazo o la parte interior del codo.
- Utilice pañuelos desechables cuando los tenga.
- Lávese las manos después de estornudar en un pañuelo o de limpiarse la nariz.
- Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.

Mantenga la distancia

- Permanezca en el hogar si está enfermo para evitar la propagación de la gripe.
 - No regrese a la escuela ni al trabajo hasta que la fiebre esté por debajo de los 100° F durante 24 horas como mínimo sin tomar medicamentos para bajar la fiebre.*
- Manténgase a una distancia de entre 3 y 6 pies de las personas enfermas.
- Evite besar o abrazar a otras personas mientras esté enfermo.

** Entre los medicamentos para bajar la fiebre se encuentran el paracetamol (Tylenol o una marca genérica), Ibuprofeno (Advil, Motrin o una marca genérica) y aspirina. No administre aspirina a personas menores de 20 años de edad por el riesgo de contraer síndrome de Reye, una enfermedad poco frecuente, pero muy grave.*

Si desea obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet de la Red de Extensión de Educación en Desastres de Texas (*Texas Extension Disaster Education Network, EDEN*) en texashelp.tamu.edu.

Los programas educativos del Servicio AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad o procedencia.

Sistema Universitario A&M de Texas en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas

Josefa B. Peña, MPH, Especialista del Programa – Salud de los adultos
Julio de 2010

Producido por AgriLife Communications
Sistema Universitario A&M de Texas