

**Episodio 2—Sus síntomas**

Año tras año, los consultorios médicos y los hospitales están muy ocupados con personas que presentan síntomas parecidos a la influenza.

Este año podrían estar especialmente ocupados con la circulación de ambos tipos de influenza: la influenza pandémica y la influenza estacional.

Hola, soy el Dr. Gilberto Chávez, del Departamento de Salud Pública de California.

Estoy aquí para ayudarles a mantenerse sanos, proporcionándoles información que les puede ayudar a protegerse contra la influenza pandémica y la influenza estacional.

La influenza es principalmente una enfermedad respiratoria. Los síntomas de la influenza pueden incluir:

- fiebre, usualmente alta
- tos seca
- dolor de cabeza o garganta
- cansancio extremo
- dolores musculares
- náusea, vómitos y diarrea pueden ocurrir en algunas personas, pero es más común entre los niños que entre los adultos

Si se siente mal y experimenta cualquiera de estos síntomas, quédese en casa y descanse bastante. No vaya al trabajo o a la escuela si tiene síntomas de la influenza o ha sido diagnosticado con la enfermedad, ya que propagara los gérmenes y puede contagiar a los que lo rodean.

- Quédese en casa hasta que se sienta completamente bien por 24 horas.
- Evite viajar o asistir a reuniones grandes, como las fiestas.
- Tome muchos líquidos y evite el alcohol y el tabaco.
- Algunas medicinas que no requieren receta médica pueden aliviar síntomas de la influenza, pero nunca les dé aspirina a los niños y a los adolescentes que tienen síntomas parecidos a la influenza, especialmente si tienen fiebre.

Asegúrese de consultar a un médico si usted o un miembro de la familia tiene cualquiera de las siguientes señales de advertencia:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes

Si tiene alguna pregunta, hable con su médico.

Cuando se trata de la salud, es importante mantenerse informado y estar preparado. Además, recuerde que el lavado de manos sigue siendo la mejor manera de proteger su salud y la de su familia contra la influenza pandémica y la influenza estacional. Suena simple, pero su eficacia se ha demostrado a través del tiempo.

Yo soy el Dr. Chávez y les deseo una buena salud.

### **Episodio 3 -- Su Tratamiento**

El mantenerse informado y preparado son buenas maneras de mantenerse sano, especialmente este año.

Hay muchas preguntas sobre la influenza pandémica y la influenza estacional, incluyendo la eficacia sobre las medicinas y las vacunas.

Hola, soy el Dr. Mark Horton, director del Departamento de Salud Pública de California. Estoy aquí para ayudarles a mantenerse sanos, proporcionándoles información que les puede ayudar a protegerse (a usted mismo y a su familia) contra la influenza pandémica y la influenza estacional.

Bajo la dirección de un médico algunas personas con síntomas de influenza usan medicamentos antivirales.

- Los medicamentos antivirales pueden ayudarle a reducir la severidad de sus síntomas o disminuir el tiempo que una persona infectada se sienta enferma. La mayor parte del tiempo se usan para prevenir complicaciones serias por la influenza en personas que están en riesgo de desarrollar una enfermedad aun más seria, tales como las personas de tercera edad o aquellas personas con problemas de salud subyacentes.
- La vacunación también puede prevenir la enfermedad y reducir la severidad de la infección.

Como con cualquier medicamento, es importante hablar con su médico.

Las personas a menudo se preguntan: ¿Por qué algunas personas con la influenza son hospitalizadas mientras otras se recuperan en casa?

La influenza es una enfermedad seria y no afecta a todo el mundo del mismo modo. La mayoría de las personas que son hospitalizadas tiene otros problemas de salud, incluyendo la obesidad severa o problemas respiratorios.

Aun con los avances de la medicina es importante saber que lavarse las manos con agua y jabón o usar un gel desinfectante para manos a base de alcohol, junto con el evitar los lugares con mucha gente donde las personas estén tosiendo, es la mejor manera de mantenerse sano. Es un paso simple pero muy eficaz.

Yo soy el Dr. Horton y les deseo una buena salud.

#### **Episodio 4 – Su preparación**

Mantenerse informado y preparado puede ayudar durante cualquier emergencia o desastre, incluyendo las emergencias de salud pública.

Hola, soy el Dr. Mark Horton, director del Departamento de Salud Pública de California. Estoy aquí para ayudarles a mantenerse sanos, proporcionándoles información que les puede ayudar a protegerse (a usted mismo y a su familia) contra la influenza pandémica y la influenza estacional.

Mantenerse informado significa poner atención a lo que su profesional de la salud u oficiales de salud pública le están informando. Ellos quieren que ustedes permanezcan sanos, y lo hacen al estar al tanto de lo último en noticias que lo pueden ayudar a sentirse mejor, más rápido.

Usted necesita seguir los consejos de salud pública con respecto a la suspensión de clases, evitar las multitudes y otras medidas, a las cuales les llamamos el *distanciamiento social*. Los oficiales de salud pública también lo pueden ayudar a mantenerse informados sobre las vacunas.

Usted se puede preparar al mantener una reserva de suministros que usted pueda necesitar en caso de que se enferme, como comida y medicamentos. Ir a la farmacia o al

supermercado cuando esté enfermo no es muy divertido, y además aumenta la probabilidad de que usted contagie a otros.

Comiendo bien y realizando suficiente actividad física también puede ayudarlo a prepararse, ya que esto ayuda a que el sistema inmune de su cuerpo esté en la mejor condición.

Manteniéndose preparado incluye tomar pasos para evitar la propagación de los gérmenes. Es un paso simple y su eficacia se ha demostrado a través del tiempo.

Para más información sobre la influenza y otros temas de salud, por favor visite la página Web del Departamento de Salud Pública de California al [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov).

Yo soy el Dr. Horton y les deseo una buena salud.