

La gripe

Por lo general la producen los virus A and B de influenza (gripe). Las cepas de la gripe son diferentes cada año y pueden producir la enfermedad de intensidad leve a severa y, en algunos casos, hasta pudiera causar la muerte.



La vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe se utiliza para ayudarle a no contraer la gripe

- Ayuda a prevenir la propagación de la gripe a la familia y los amigos
- Pudiera salvarle la vida a los niños
- Reduce las estancias en el hospital causadas por la gripe
- Disminuye la severidad de los síntomas de la gripe
- La vacunas aprobadas contra la gripe son en forma de inyecciones y atomizadores para la nariz para algunos niños y adultos



Todas las personas, de seis meses de edad en adelante, deben ponerse la vacuna contra la gripe cada año

- La personas que padecen alergias a la vacuna contra la gripe que ponen en riesgo su vida o alergias a los ingredientes de la vacuna no deben ponerse la vacuna contra la gripe
- Siempre debe preguntarle al personal médico que le atiende cuál opción es la mejor para usted

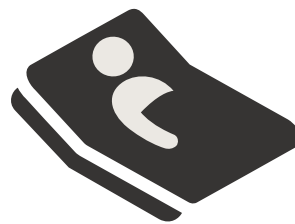
Prevención

- Póngase la vacuna contra la gripe cada año
- Motive a su familia y amigos para que se pongan la vacuna contra la gripe
- Lávese las manos a menudo
- Procure no acercarse demasiado a las personas que pudieran tener gripe
- Procure no tocarse los ojos, la nariz y la boca después de tener contacto con personas que tengan gripe
- Cúbrase la nariz y la boca al toser



Tratamiento

Opciones de tratamiento en casa:



- Quédese en casa y descanse
- Beba muchos líquidos
- Procure no tomar bebidas alcohólicas ni usar productos de tabaco

A lo mejor los medicamentos antivirales sean una opción para usted:

- Tal vez su proveedor de atención médica recomiende esta opción
- Estos medicamentos pueden reducir el tiempo que pase enfermo y prevenir las estancias en el hospital causadas por la gripe



Cómo tratar la gripe y las señales de advertencia

Si usted cree que tiene síntomas de la gripe, tiene muchas opciones para recibir atención médica



PresRN: Una línea telefónica de consejos del personal de enfermería que está a su disposición las 24 horas del día, los siete días de la semana, para ayudar a contestar sus preguntas referentes a la salud.

- ▶ Centennial Care: (505) 923-5677 o 1-888-730-2300
- ▶ Programa Medicare: (505) 923-5573 o 1-800-887-9917
- ▶ Todos los demás: (505) 923-5570 o 1-866-221-9679



Consultas por video: – Programe un examen médico las 24 horas del día, los siete días de la semana, de su teléfono inteligente, tableta o computadora.

Para conseguir más información, inicie sesión en myPRES



Consultas en línea: Una consulta en línea con el consultorio médico de Presbyterian Medical Group le puede ayudar a recibir un diagnóstico y un plan de tratamiento.

Está a la disposición de las personas de 18 años de edad en adelante quienes ya hayan tenido una consulta en persona en el sistema de servicios médicos de Presbyterian Healthcare Service.

Para conseguir más información, inicie sesión en myPRES



Proveedor de atención médica primaria:

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para hablarle de sus síntomas y para determinar el nivel de atención médica que necesita.



Atención médica urgente o de emergencia:

Utilice estas opciones si corre altos riesgos o si tiene complicaciones graves relacionadas con la gripe.

Visite www.phs.org para las ubicaciones y las horas.

Señales de advertencia de emergencia con respecto a la gripe



Favor de buscar atención médica enseguida si usted mismo o su hijo(a) tienen alguno de estos síntomas:

- Le es difícil respirar, le falta el aire o están azulosos los labios o la cara
- Dolor de pecho
- Deshidratación o si no orina por ocho horas
- No está alerta o un nivel bajo de interacciones cuando está despierto
- Fiebre de más de 104°F
- Convulsiones, mareos o confusión
- Debilidad o dolores musculares severos
- Se empeoran los problemas médicos crónicos; por ejemplo, entre otros, el asma, las enfermedades pulmonares, las enfermedades cardíacas y los trastornos del hígado y de la sangre
- Fiebre o tos que se mejora y luego vuelve o se empeora

Póngase en contacto con nosotros



Centro de Servicio al Cliente de Presbyterian [PCSC por sus siglas en inglés]

El Centro de Servicio al Cliente de Presbyterian le puede ayudar a contestar las preguntas sobre su plan de seguro médico, ayudarlo a elegir un proveedor de atención médica o programar una cita médica. Favor de llamar al Centro de Servicio al Cliente de Presbyterian al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado.

Se adaptó el contenido del sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2018). Influenza (Gripe). <https://www.CDC.gov/flu/index.htm>

Presbyterian cumple las leyes federales pertinentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidades o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711). Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánítti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jik'eh, éi ná hóló, kóji' hódíílinih (505) 923-5420, 1-855-592-7737 (TTY: 711).

Los fondos que financian dichos servicios provienen, en parte, del estado de Nuevo México.

Presbyterian existe con el fin de mejorar la salud de los pacientes, de los asegurados y de las comunidades que servimos.