

## ¿Que causa la gripe?

La gripe es causada por los virus de la influenza que pueden infectar la nariz, garganta y pulmones. Estos virus, como otros virus se contagian cuando la gente con la gripe tose, estornuda o habla, enviando gotitas con el virus al aire, y potencialmente infectando a otros cercanos. Usted también puede contraer la gripe tocando algo que tiene el virus de la gripe y luego tocando su boca, ojos, o nariz.

## ¿Porque la gripe se contagia tan rápido?

Usted puede contagiar la gripe antes de que sepa que está enfermo, comenzando 1 día antes que los síntomas se desarrollen hasta por 5 a 7 días después de enfermarse. Niños pequeños y gente con el sistema inmune débil a menudo son contagiosos por un tiempo aún más largo y pueden infectar a otros más de 5 a 7

## ¿Porque la gripe es de alto riesgo para las personas con diabetes?

La diabetes puede hacer que el sistema inmune sea menos capaz de combatir las infecciones. Además, la enfermedad puede hacer más difícil el control de las azúcares en la sangre. La gripe puede aumentar sus niveles de azúcar en la sangre, pero otras veces, la gente lucha con mantener sus azúcares en la sangre para que no sean demasiado bajos debido a no tener apetito. La variación de la azúcar en la sangre puede causar problemas graves para las personas con diabetes. Además, la influenza puede llevar a otras infecciones, tales como bronquitis, infecciones en las sinuses, infecciones del oído y neumonía. Influenza puede volverse rápidamente muy grave, en algunos casos requiere hospitalización y puede incluso resultar en muerte.

## ¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme de la gripe?

- **Vacúnese anualmente contra la gripe.** Todas las personas de 6 meses o mayores deben recibir una vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible cada otoño.
- Lávese las manos seguido durante la temporada de la gripe.
- Cubra su boca al estornudar o al toser.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia como las perillas de las puertas.
- Pídales a las personas con las que vive o ve seguido que también se vacunen contra la gripe.
- Evite estar cerca de personas que están enfermas.

## Señales de la Gripe y Síntomas

- Fiebre repentina alta, escalofríos
- Dolor de cabeza, dolores musculares y dolor en las articulaciones
- Tos, dolor de garganta
- Congestión nasal, escurrimiento nasal
- Fatiga

## ¿Qué debería hacer si creo que tengo la gripe?

- Llame a nuestra oficina y haga una cita tan pronto como sea posible, ya que hay una medicina que puede ayudar a acortar los síntomas de la gripe, pero debe tomarse dentro de los dos días de que comiencen los síntomas para que sea efectivo.
- Continúe tomando sus medicinas según se las han recetado. No aumente o cambie la forma en que está tomando sus medicinas a menos que se lo indique su proveedor.