

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 23:**

#### **“La Gripe Influenza”**

##### **INTRODUCCION:**

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, la garganta, y los pulmones, que son parte del sistema respiratorio. En general, a la influenza se la conoce como gripe, pero es diferente a los virus de la gripe estomacal, que causan diarrea y vómitos.

##### **INFORMACION:**

La gripe estacional es una infección vírica aguda. Los virus de la gripe circulan por todo el mundo. La gripe afecta a los pulmones, la nariz y la garganta. Los niños pequeños, los adultos de edad avanzada, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas o un sistema inmunológico débil corren mayor riesgo.

Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, dolores musculares, tos, congestión, secreción nasal, dolor de cabeza y fatiga.

##### **Causas**

Las causas pueden ser las siguientes:

Los virus de la influenza viajan por el aire en gotitas cuando alguien que tiene la infección tose, estornuda, o habla. Puedes inhalar las gotitas de forma directa. También puedes entrar en contacto con los gérmenes mediante un objeto, como un teléfono o un teclado de computadora, y luego transferir los virus a los ojos, la nariz o la boca.

##### **Consecuencias**

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- neumonía
- bronquitis
- brotes asmáticos
- problemas de corazón
- infecciones del oído
- síndrome de dificultad respiratoria aguda

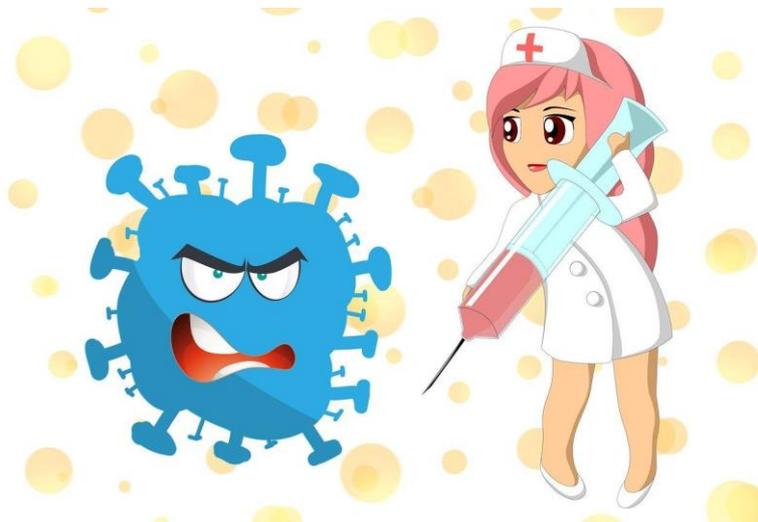
##### **Prevención**

**Tome en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Vacunación.
- Lavarse las manos frecuentemente y secárselas bien.
- Mantener una buena higiene respiratoria, cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar con pañuelos y desechándolos correctamente.
- Autoaislarse rápidamente en caso de malestar, fiebre u otros síntomas gripales.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

**CONCLUSIÓN:**

- Yo me vacuno contra la influenza, para proteger a mi familia.



**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**