

# Estación de gripe y vacunación contra la gripe estacional

## ¿CIGNA cubrirá la vacuna antigripal nuevamente este año?

¡Sí! Se acerca la estación de la gripe y CIGNA, que ha asumido el compromiso de cuidar su salud, le brinda la vacuna antigripal dentro del beneficio de atención médica preventiva. Para la mayoría de los clientes, esto significa el 100% de cobertura.

La vacuna contra la gripe estacional lo protegerá contra la gripe estacional. Las vacunas de la nueva gripe H1N1 (gripe porcina) que protegen contra la gripe H1N1 (gripe porcina) estarán cubiertas dentro del beneficio de atención médica preventiva. **Reciba la vacuna antigripal en el consultorio de su médico, en una clínica de atención sin cita previa o en una farmacia minorista participante.** Usted debe programar recibir la vacuna antigripal en el consultorio de su médico o en una clínica de atención sin cita previa. Los suscriptores y sus dependientes cubiertos por un Plan médico CIGNA tienen las siguientes opciones:

- Las vacunas antigripales aplicadas por un médico de la red, o aplicadas en una clínica de atención sin cita previa o farmacia afiliada a CIGNA serán cubiertas en un 100 por ciento dentro del beneficio de atención médica preventiva de la mayoría de los planes de CIGNA. Según el plan de beneficios que usted tenga, es posible que deba pagar un coseguro o un copago.

Para encontrar la ubicación de las clínicas sin cita previa o de las farmacias minoristas de su zona, utilice el Directorio de proveedores que se encuentra en [mycigna.com](http://mycigna.com). Elija el tipo de proveedor: "facility/ancillary" (centro/dependencia), luego ingrese su código postal y presione "Next" (Siguiente). En la siguiente página, elija su plan de salud, luego elija el especialista en "What you're looking for" (Lo que usted busca): "Convenience Care Clinic" (Clínica de atención sin cita previa).

## ¿La vacuna contra la gripe estacional que me ofrecen me protege contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

No. Es improbable que la vacuna contra la gripe estacional le brinde protección contra la nueva gripe H1N1 (gripe porcina).

## ¿Quiénes deben aplicarse la vacuna contra la gripe estacional?

En términos generales, deben vacunarse todas aquellas personas que desean reducir las posibilidades de contraer gripe. Además, los CDC recomiendan especialmente que reciban la vacuna antigripal las personas que están en alto riesgo de sufrir complicaciones graves derivadas de la gripe, o las personas que viven con ellas o que las cuidan. Se considera grupos de alto riesgo a los siguientes grupos, quienes deben aplicarse la vacuna contra la gripe estacional:

- Personas a partir de 50 años de edad
- Personas de cualquier edad con determinadas afecciones médicas crónicas (por ejemplo, diabetes, asma, enfermedad cardíaca, cáncer, etc.)
- Embarazadas
- Las personas que conviven o cuidan a personas con alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe, entre ellas:
  - Trabajadores de la atención médica
  - Las personas que están en contacto en el hogar con personas con alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe
  - Personas que están en contacto en el hogar con niños menores de 6 meses de edad o cuidadores externos, ya que estos niños son demasiado pequeños para ser vacunados
- Niños desde los 6 meses hasta los 19 años cumplidos

"CIGNA" y el logo "Tree of Life" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas, que incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, y no por CIGNA Corporation.



*it's time to feel better*

- Las personas que viven en residencias de ancianos y en otros centros de atención médica de largo plazo

### **Me apliqué la vacuna antigripal el año pasado, ¿puedo no aplicármela este año?**

Cada año la cepa de gripe es diferente, por eso la inmunidad pasada no es garantía de protección. La vacuna antigripal es un modo seguro y efectivo de reducir sus posibilidades de contraer gripe y se recomienda su aplicación todos los años, en otoño. Contrario a lo que se cree, es imposible que la vacuna le ocasione gripe.

### **Nunca tuve gripe, ¿por qué debo vacunarme este año?**

Todos los que quieran reducir la probabilidad de contraer gripe estacional debe considerar aplicarse la vacuna antigripal. Si usted se encuentra en alguna de las categorías de los grupos de alto riesgo, es recomendable según los CDC que se aplique la vacuna antigripal. Hable con su médico u otro profesional de la atención médica para decidir qué es lo mejor para usted.

### **¿La vacuna antigripal en forma de aerosol nasal me protege tan bien como la vacuna antigripal en forma de inyección?**

Es importante saber que la vacunación con la vacuna antigripal en forma de aerosol nasal es una opción para las personas sanas\* de entre 2 y 49 años de edad que no estén embarazadas y para las personas sanas que viven o cuidan a personas de grupos de alto riesgo. La única excepción es la persona sana que cuida a personas severamente inmunodeprimidas que requieren un entorno protegido; estas personas deben recibir la vacuna inactivada.

- *“Sana” se refiere a las personas que no tienen una afección de salud subyacente que las predispongan a sufrir complicaciones derivadas de la gripe.*

### **¿Cuáles son los síntomas de la gripe?**

Los síntomas de la gripe son: fiebre (generalmente alta), dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolor muscular. También pueden observarse síntomas gástricos, como náuseas, vómitos y diarrea, pero son más comunes en niños que en adultos. Las complicaciones de la gripe pueden ser: neumonía bacteriana, infecciones de oído, sinusitis, deshidratación y agravamiento de las afecciones médicas crónicas, como insuficiencia respiratoria, asma o diabetes.

### **¿Cómo se propaga la gripe?**

Se cree que el virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona a través de la tos o de los estornudos de personas con influenza. A veces las personas pueden infectarse por tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz. La mayoría de los adultos pueden contagiar a otras personas desde el día *anterior* a la aparición de los síntomas hasta siete días *después* de haberse enfermado. ***Esto significa que usted puede contagiar la gripe a otra persona antes de enterarse que está enfermo, del mismo modo que podría contagiar si se sintiera realmente enfermo.***

### **Me estoy recuperando de la gripe. ¿Cuándo tengo que reintegrarme al trabajo?**

#### **(Recomendación de los CDC al 8/7/09)**

Los CDC recomiendan que las personas que presentan síntomas gripales se queden en sus casas por lo menos durante las 24 horas siguientes al último registro de fiebre (100°F [37.8°C]) o señales de fiebre sin recibir medicación antipirética.



Eso es un cambio a la anterior recomendación que decía que las personas enfermas se quedaran en sus casas durante los 7 días posteriores al comienzo de la enfermedad o hasta 24 horas después de la resolución de los síntomas, la que sea posterior. La nueva recomendación de los CDC se aplica a campamentos, escuelas, empresas, aglomeraciones u otros entornos de comunidad donde la mayoría de las personas no están en riesgo aumentado de sufrir complicaciones derivadas de la gripe. Esta recomendación no se aplica al entorno de atención médica, donde el período de aislamiento debe continuarse los 7 días posteriores al comienzo de los síntomas o hasta la desaparición de los mismos, lo que sea posterior. Para consultar información actualizada sobre el entorno de atención médica, ingrese a [http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidelines\\_infection\\_control.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidelines_infection_control.htm). Esta modificación para el entorno de comunidad se basa en datos epidemiológicos sobre el riesgo global de enfermedad grave y muerte, apuntando a equilibrar los riesgos de enfermedad severa a punto de partida de influenza y los potenciales de disminuir el contagio mediante el aislamiento de las personas enfermas con el objeto de minimizar el trastorno en la sociedad. **Estas recomendaciones seguirán actualizándose a medida que se disponga de más información.**

### ¿Cuánto dura la estación de gripe?

Las fechas y la duración de las estaciones de gripe varían. Pueden aparecer brotes de gripe en octubre, pero los picos de actividad gripal se observan con más frecuencia a partir de enero. Durante las últimas 26 estaciones de gripe, los meses con la mayor actividad gripal (meses pico) fueron: noviembre en una estación, diciembre en cuatro estaciones, enero en cinco estaciones, febrero en doce estaciones y marzo en cuatro estaciones.

## Prevención

### ¿Qué puedo hacer para protegerme de la enfermedad?

Hay acciones cotidianas que pueden ayudar a evitar que se propaguen los gérmenes que provocan enfermedades respiratorias como la gripe.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo desechable, arrójelo al cesto de la basura.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los limpiadores de alcohol en gel para manos también son muy efectivos, pero no deben reemplazar el lavado de manos (si se dispone de agua y jabón).
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Hidrátese. Ésta es la mejor forma de evitar un sistema inmunitario comprometido.
- Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.
- Los CDC recomiendan que las personas que se enfermen de influenza se queden en sus casas y no vayan al trabajo ni a la escuela. También deben limitar el contacto con otras personas para evitar contagiarlas.

### ¿Cuál es la mejor forma de evitar la propagación del virus a través de la tos o de los estornudos?

Limite el contacto con otras personas tanto como le sea posible. Si se enferma, no vaya al trabajo o a la escuela, e informe sus síntomas a su médico. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Arroje los pañuelos desechables usados al cesto de la basura. Al toser o estornudar, cúbrase la nariz y la boca con la mano si no tiene un pañuelo desechable, pero no deje de lavarse las manos después de cada tos o estornudo.



### **¿Cuál es la mejor técnica para lavarse las manos a fin de evitar contraer la gripe?**

Lavarse las manos con frecuencia le ayudará a protegerse de los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón y/o límpielas con alcohol en gel para manos, aunque no vea suciedad ni residuos en ellas. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 15 a 20 segundos COMO MÍNIMO. Cuando no disponga de agua y jabón, puede usar toallitas húmedas para manos a base de alcohol o desinfectantes en gel.

### **¿Puedo utilizar alcohol en gel para manos (desinfectante de manos) en lugar de lavarme las manos?**

Según la Mayo Clinic, los limpiadores de alcohol en gel para manos (que no requieren agua) también son una excelente alternativa al lavado de manos, en particular cuando no se dispone de agua y jabón. Los desinfectantes de manos comercialmente elaborados contienen ingredientes que evitan la sequedad de la piel. El uso de estos productos provoca menos sequedad e irritación en la piel que el lavado de manos.

Es importante tener en cuenta, no obstante, que no todos los desinfectantes de manos se elaboran igual. Los CDC recomiendan elegir productos que contengan un 60 por ciento de alcohol como mínimo.

Para usar el limpiador de alcohol en gel para manos, proceda así:

- Aplique aproximadamente media cucharada de té del gel en la palma de la mano.
- Frótese las manos una contra otra, cubriendo toda la superficie de las mismas, hasta que estén secas.

Sin embargo, si tiene las manos visiblemente sucias y dispone de agua y jabón, láveselas en lugar de usar el limpiador en gel.

### **Recursos para la gripe estacional**

#### **¿Dónde puedo encontrar más información sobre gripe estacional y la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?**

Puede obtener más información en:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>)
- Preparación para la Pandemia del Gobierno de los Estados Unidos ([www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov))
- Protocolos de preparación de International SOS (ISOS) (<http://www.internationalsos.com/pandemicpreparedness/>).

**ESTA PUBLICACIÓN ES SÓLO CON FINES INFORMATIVOS.  
NO CONSTITUYE ASESORAMIENTO MÉDICO NI DE TRATAMIENTO.**



*it's time to feel better*