

Mitos vs. hechos

Desmintiendo conceptos erróneos comunes sobre la gripe

MITO:

Muchas personas piensan que los síntomas de la gripe son iguales a los de un resfriado común, pero no lo son.

HECHO:

La gripe es más grave que un resfriado y puede provocar complicaciones serias, incluidas la hospitalización e incluso la muerte.

MITO:

Algunos creen que recibir la vacuna contra la gripe puede causar la gripe, haciendo que las personas se sientan peor.

HECHO:

Las vacunas contra la gripe no pueden causar la gripe. Están hechas con virus inactivos o debilitados que no pueden infectarte.

MITO:

A menudo se piensa que solo los grupos vulnerables necesitan la vacuna contra la gripe, no los adultos sanos.

HECHO:

Incluso las personas sanas pueden contraer y propagar la gripe, afectando potencialmente a grupos vulnerables. La vacunación ayuda a proteger a todos.

MITO:

Muchos asumen que una vacuna contra la gripe proporcionará protección de por vida, al igual que otras vacunas.

HECHO:

Los virus de la gripe cambian cada año, por lo que necesitas una vacuna actualizada anualmente para la mejor protección.

MITO:

Algunas personas piensan que los antibióticos pueden ayudar a tratar la gripe si se enferman.

HECHO:

Los antibióticos no funcionan contra la gripe porque está causada por un virus, no por bacterias. Los medicamentos antivirales pueden ser recetados, pero la prevención a través de la vacunación es clave.

Consejos prácticos para mantenerse saludable esta temporada de gripe



CONSEJO 1:

VACÚNATE

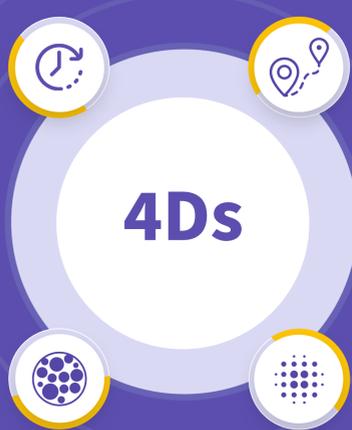
La vacuna contra la gripe es tu mejor defensa para evitar enfermarte y propagar el virus a los demás.



CONSEJO 2:

CUBRE TU BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR

Siempre cubre tu boca y nariz con un pañuelo o el codo al toser o estornudar.



CONSEJO 3:

SIGUE LAS 4DS

Minimiza el riesgo considerando las 4Ds: limita el tiempo en interiores, evita espacios concurridos, mejora la circulación de aire y mantén la distancia con los demás.

CONSEJO 4:

QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO

Si tienes síntomas de gripe, descansa en casa para recuperarte y evita contagiar a otros.



Aprende más y únete a nuestra comunidad en Commit to C.A.R.E.

COMMIT TO
CARE

www.commit2care.org