



Manténgase informado.  
Manténgase seguro.  
**Dentega la propagacion.**

Preparándose para la temporada de influenza durante la pandemia de COVID-19



[www.senderohealth.com](http://www.senderohealth.com) | 1-844-800-4693

# Conozca los síntomas

## Coronavirus vs Influenza vs. Alergias vs. Resfriado

Tanto la influenza (Gripa) como el COVID-19 son enfermedades respiratorias contagiosas, pero son provocadas por virus diferentes. COVID-19 es causado por la infección de un nuevo coronavirus (llamado SARS-CoV-2) y la influenza es causada por la infección de los virus de la influenza. Dado que algunos de los síntomas de la influenza y el COVID-19 (y alergias o resfriados) son similares, puede ser difícil distinguir la diferencia entre ambas basándose solo en los síntomas, y hacerse una prueba puede ser necesario para confirmar el diagnóstico.

SÍNTOMAS	COVID-19	INFLUENZA	ALERGIAS	RESFRIADO
Fiebre o sentirse afiebrado/ con escalofríos	X	X (no todos con la influenza tendrán fiebre)		
Tos	X	X	X	X (leve)
Dificultad para respirar o sentir que le falta el aire	X	X		
Fatiga	X	X		X (a veces)
Dolor de garganta	X	X		X
Secreción nasal o nariz tapada	X	X	X	X
Dolores musculares y corporales	X	X		X
Dolor de cabeza	X	X		X (raramente)
Perdida del olfato o el gusto	X			
Náusea o vomito	X	X		
Diarrea (aunque es más común en niños que en adultos)	X	X		
Picor de ojos			X	
Estornudar			X	X

# ¿Qué diferencia hay entre la influenza y el COVID-19?

## Signos y síntomas

Tanto el COVID-19 como la influenza pueden tener distintos grados de signos y síntomas, que van desde la ausencia de síntomas (casos asintomáticos) a síntomas graves

*Los síntomas más comunes tanto del COVID-19 como de la influenza incluyen:*



Tos



Fatiga



Fiebre o sentirse afebrado/  
con escalofríos



Dolor de cabeza



Dificultad para respirar o  
sentir que le falta el aire



Secreción nasal o  
nariz tapada



Dolores musculares y  
corporales



Vómito y diarrea  
aunque esto es más común en los niños  
que en los adultos

**Cuánto tiempo tardan en aparecer los síntomas después de la exposición e infección**

**COVID-19** **5** días después de ser infectado\*



**Flu** **1-4** días después de ser infectado

\*los síntomas pueden aparecer apenas a los 2 días de la infección o después de 14 días de la infección, y el rango de tiempo puede variar.

# Cuanto tiempo puede propagar el virus

Tanto COVID-19 como la influenza puede propagarse por lo menos 1 día antes de que se manifiesten los síntomas. Si una persona tiene COVID-19, podría ser contagiosa por un período más prolongado que si tuviera influenza.

## COVID-19

**2** días antes de que aparezcan síntomas

y permanece contagioso por lo menos

**10** días después de que aparecieron los síntomas

Si es asintomático o si los síntomas desaparecen, es posible que siga siendo contagioso por lo menos

**10** días después de que su examen de COVID-19 salió positivo

## Influenza

**1** día antes de que los síntomas se desarrollen

Los niños y adultos son más contagiosos en los primeros

**3-4** días después de la aparición de la enfermedad

pero muchos permanecen contagiosos hasta

**7** días después de contraer la enfermedad.

Los niños y algunas personas con el sistema inmunitario debilitado pueden diseminar el virus por más tiempo.

## Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente

Tanto COVID-19 como la Influenza pueden resultar en enfermedades graves y complicaciones

Las personas con un mayor nivel de riesgo incluyen:

**Adultos Mayores**



**Personas con ciertas afecciones subyacentes**



**Mujeres embarazadas**



El riesgo de complicaciones en niños sanos es mayor en el caso de la influenza en comparación con el COVID-19. No obstante, los bebés y niños con afecciones subyacentes tienen un mayor riesgo de contraer tanto la influenza como el COVID-19. Los niños en edad escolar infectados por COVID-19 tienen un mayor riesgo de padecer el síndrome inflamatorio multisistémico en niños (MIS-C) que aquellos que no han sido infectados.

## ¿Debería hacerme la prueba?

- ¿Usted tiene síntomas?
- ¿Ha tenido contacto cercano (dentro de 6 pies de una persona infectada por al menos 15 minutos)?
- Si sus síntomas son muy graves, vaya ahora a una clínica o hospital o llame al 911.
- Si usted no está seguro, llame a su doctor. También puede usar su beneficio SIEMPRE GRATIS Telemedicina por medio de Sendero para consultar con un proveedor para consejo profesional.

## ¿Que si mi prueba es positiva?

- Quéedese en casa. No salga de su casa a menos de que sea para obtener cuidado médico. No visite áreas públicas.
- Cuanto más se pueda, quéedese en un cuarto en particular lejos de otras personas y mascotas en su hogar.
- Cuídese. Descanse y manténgase hidratado.
- Manténgase en contacto con su doctor. Llame antes de recibir cuidado médico.
- Evite transporte público, transporte compartido, o taxis.

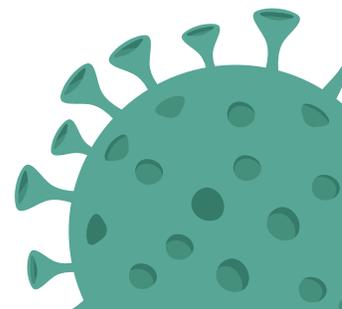
### Esté al tanto de señales de emergencia\*:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Confusión nueva
- Incapacidad de despertar o mantenerse despierto
- Labios azulados o cara

\*Esta lista no indica todos los síntomas posibles. Por favor llame a su proveedor médico por cualquier otro síntoma que sea severo o que le preocupa a usted.

## ¿Que si mi prueba es negativa?

Tal vez usted no estaba infectado en el momento en el que su muestra fue coleccionada. El resultado del examen solo indica que usted no tenía COVID-19 en el momento que se hizo el examen. Continúe tomando las medidas necesarias para protegerse.





## Tratamientos aprobados

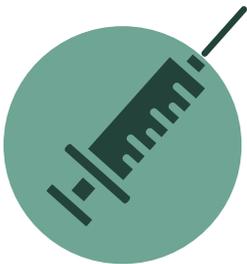
Las personas con mayor riesgo de presentar complicaciones o que han sido hospitalizadas por COVID-19 o influenza deberían recibir atención médica de apoyo para ayudar a aliviar los síntomas y complicaciones.

## COVID-19

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) creó una guía para el tratamiento del COVID-19, que se actualizará con frecuencia en la medida que surja nueva evidencia sobre opciones de tratamiento. Aunque el remdesivir es un agente antiviral que se está estudiando como tratamiento para el COVID-19 y está disponible mediante una Autorización de Uso de Emergencia (EUA, por sus siglas en inglés), actualmente no hay medicamentos ni otros tratamientos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para prevenir o tratar el COVID-19. Se están realizando estudios para obtener más información al respecto.

## Influenza

Los medicamentos antivirales contra la influenza con receta están aprobados por la FDA para tratar la influenza. Se recomienda que las personas hospitalizadas por influenza o con mayor riesgo de presentar complicaciones a causa de la influenza y que tengan síntomas de la influenza sean tratadas con medicamentos antivirales lo antes posible.



## Vacunas

La FDA debe aprobar o autorizar para uso de emergencia (EUA) las vacunas contra el COVID-19 y la influenza.

## Influenza

Existen varias vacunas contra la influenza aprobadas por la FDA que se producen anualmente para proteger a la población de los 3 o 4 virus de la influenza que los científicos prevén que circularán cada año.

## COVID-19

Actualmente no existe ninguna vacuna para prevenir el COVID-19. Los desarrolladores de vacunas y otros investigadores y fabricantes están acelerando el desarrollo de una vacuna para prevenir el COVID-19.



# COMBATA LA INFLUENZA



La influenza (gripe) es una enfermedad contagiosa que puede ser grave.

Todos los años se enferman millones de personas, cientos de miles son hospitalizados, y entre miles y decenas de miles mueren a causa de la influenza. CDC lo insta a que tome las siguientes medidas para protegerse y proteger a otros de la influenza.

## ¡USTED Y SU FAMILIA DEBEN VACUNARSE!

La vacuna anual contra la influenza es el primer y mas importante paso en la proteccion contra los virus de la influenza.

Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna anual contra la influenza. Protégase. Proteja a su familia. Vacúnese. #CombataLaInfluenza

## EVITE LA PROPAGACION!

¡Tome medidas de prevencion todos los dias para ayudar a detener la propagacion de los virus de la influenza!

Evite el contacto cercano con personas enfermas, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, cubrase al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia (con agua y jabón).



## PREGÚNTELE A SU MEDICO SOBRE ANTIVIRALES

¡Tome medicamentos antivirales si su medico se los receta!

Medicamentos antivirales pueden utilizarse para tratar la influenza y pueden aliviar los sintomas y acortan el periodo de la enfermedad.



# COVID-19 Como Protegerse a Usted y a Otros

Version accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

## Cómo se propaga



- Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**
- Se cree que el virus se propaga principalmente de persona a persona..
  - » Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
  - » A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
  - » Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
  - » Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

## Todas deberían

### Lavarse las manos frecuentemente



- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos** que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.

### Evite el contacto directo



- Limite contacto con otras personas lo mas que pueda.
- Evite tener contacto directo con personas que están enfermas.
- Mantenga una distancia entre usted y otras personas.
  - » Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
  - » Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.

[www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html](https://www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

## Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando está con otras personas

---



- **Podría transmitir el COVID-19** a otras personas incluso si no se siente mal.
- **Todos deben usar una mascarilla en lugares públicos** y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de distanciamiento social.
  - » Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no pueden quitarse la mascarilla sin ayuda, no deben usar mascarilla.
- **El objetivo de la mascarilla es proteger a otras personas**, en caso de estar infectado
- **NO use** una mascarilla destinada a trabajadores de atención médica. Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento social.

## Cubrase la boca al toser y estornudar

---



- **Cubrase siempre la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cubrase con la parte interna del codo.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

## Limpie y desinfecte

---



- **Limpie Y desinfecte diariamente** las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.  
[www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](http://www.espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)
- **Si las superficies están sucias, límpielas.** Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico.** La mayoría de los desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPA ícono de sitio externo funcionarán. (<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>)

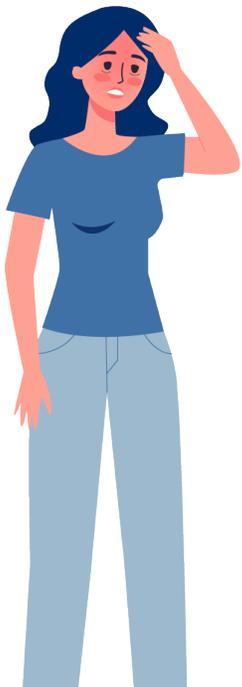


# LAS PANDEMIAS PUEDEN SER ESTRESANTES

Si sufre una crisis de salud mental, por favor lláme inmediatamente a la **Línea de Crisis de Sendero al 1-855-765-9696.**

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19.

Lidiar con el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted y fortalecerá a sus seres queridos y su comunidad.



## El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir reacciones como:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.
- Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias.

# **CUIDE SU SALUD MENTAL**

Es posible que se sienta más estresado durante esta pandemia. El temor y la ansiedad pueden ser abrumadores y provocar emociones fuertes.



## **RECIBA AYUDA INMEDIATA DURANTE UNA CRISIS**

### **Línea de Crisis de Sendero**

1-855-765-9696

### **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:**

1-800-273-TALK (8255) para Inglés, 1-888-628-9454 para español.

### **Línea Nacional de Violencia Familiar:**

1-800-799-7233 o envíe mensaje de texto LOVEIS al 22522

### **Línea Directa Nacional de Atención por Abuso de Menores:**

1-800-4AChild (1-800-422-4453) o envíe mensaje de texto al 1-800-422-4453

### **Línea Directa Nacional de Asistencia a Víctimas de Abuso Sexual:**

1-800-656-HOPE (4673) o Chat en línea

### **Localizador de cuidado para ancianos:**

1-800-677-1116

### **Línea para veteranos en caso de crisis:**

1-800-273-TALK (8255) o envíe mensaje de texto: 8388255